

WWW.MONICA.COM.BR



© MSP - BRASIL/2009

Blog da Tina: NOVIDADES, BELEZA E AÇÕES DO BEM!

wwww.livrosgratis.rg.com.br

## Tima our Wollawite

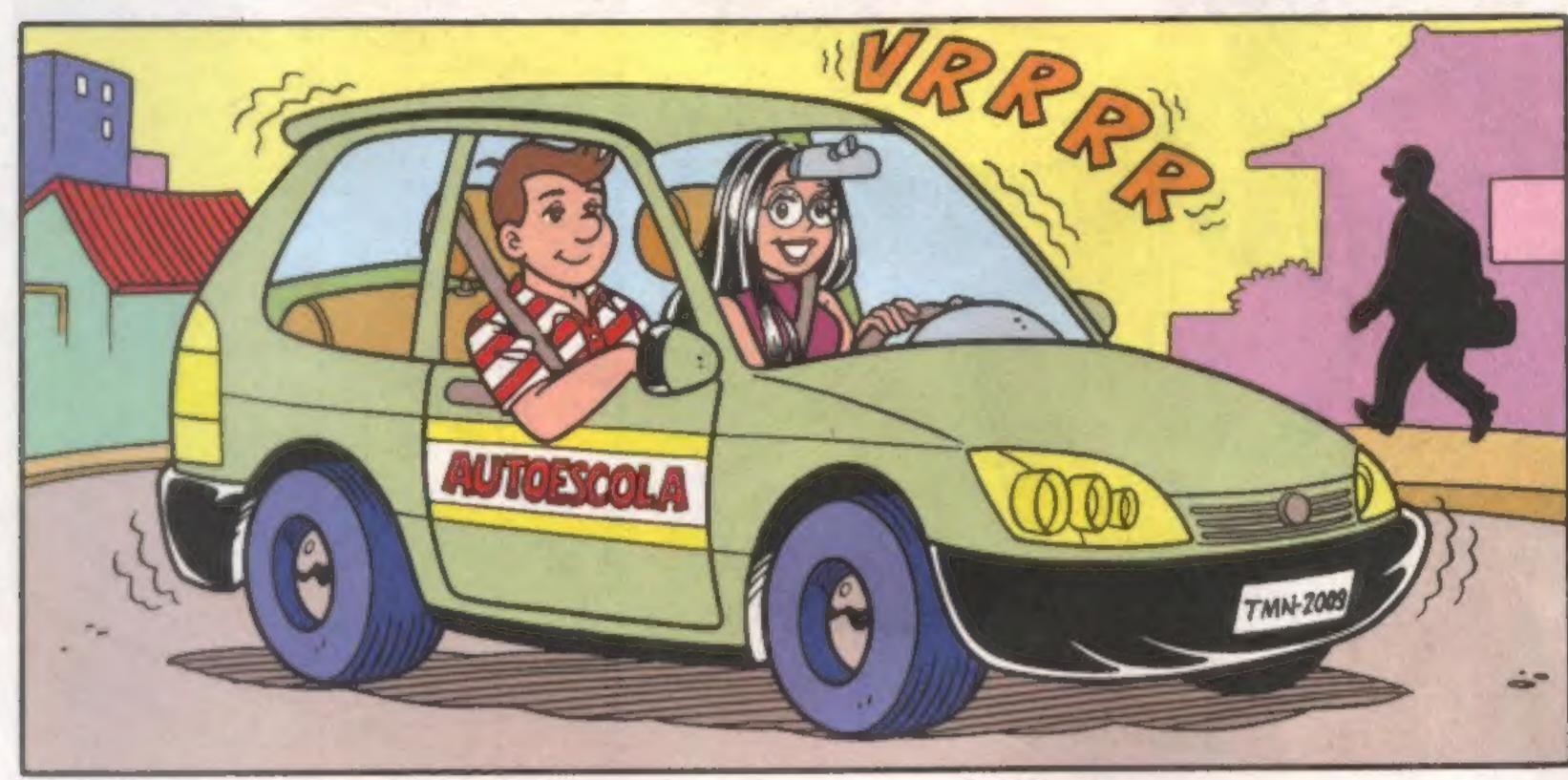
















wwww.livrosgratis.rg.com.br









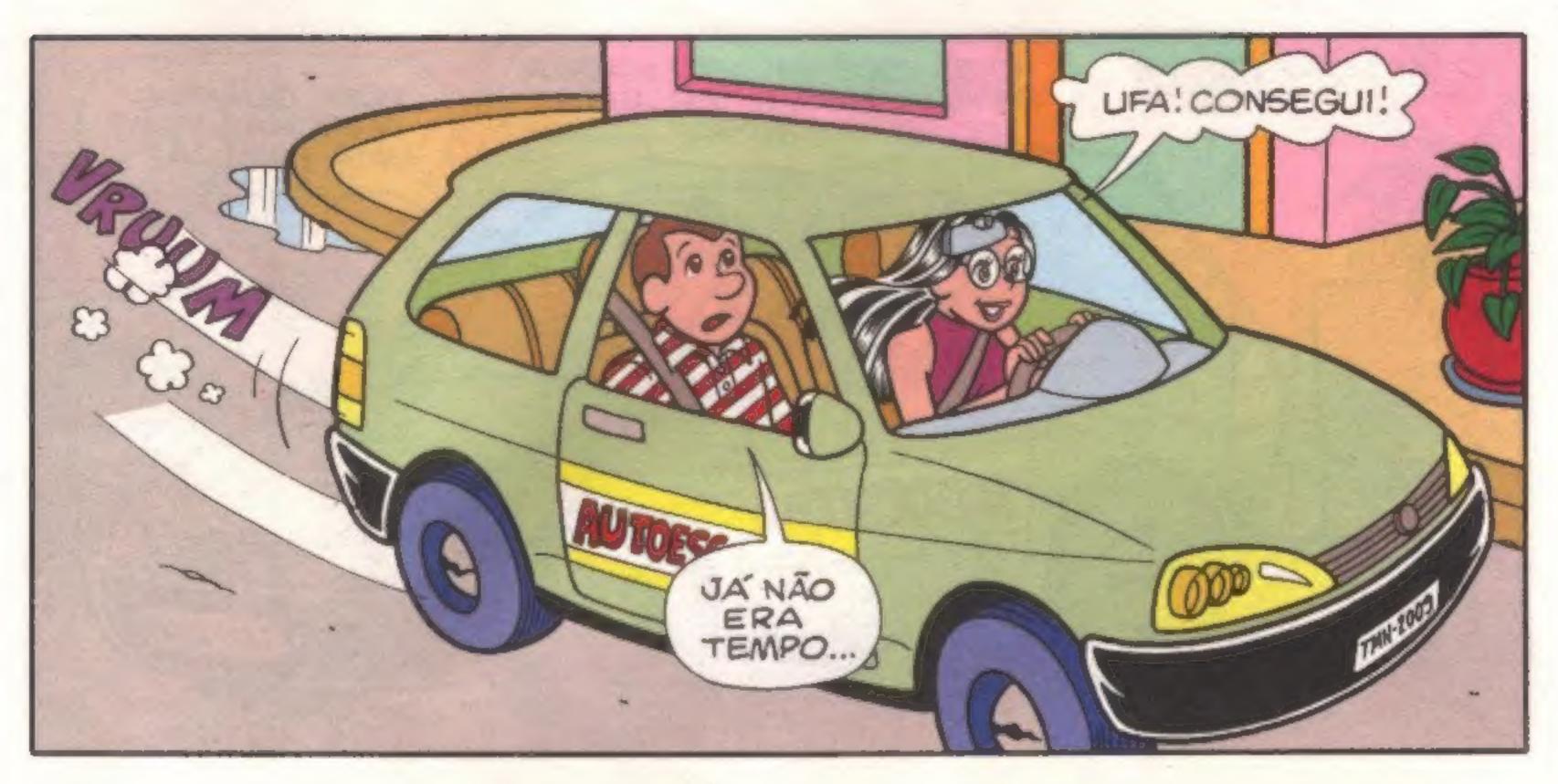






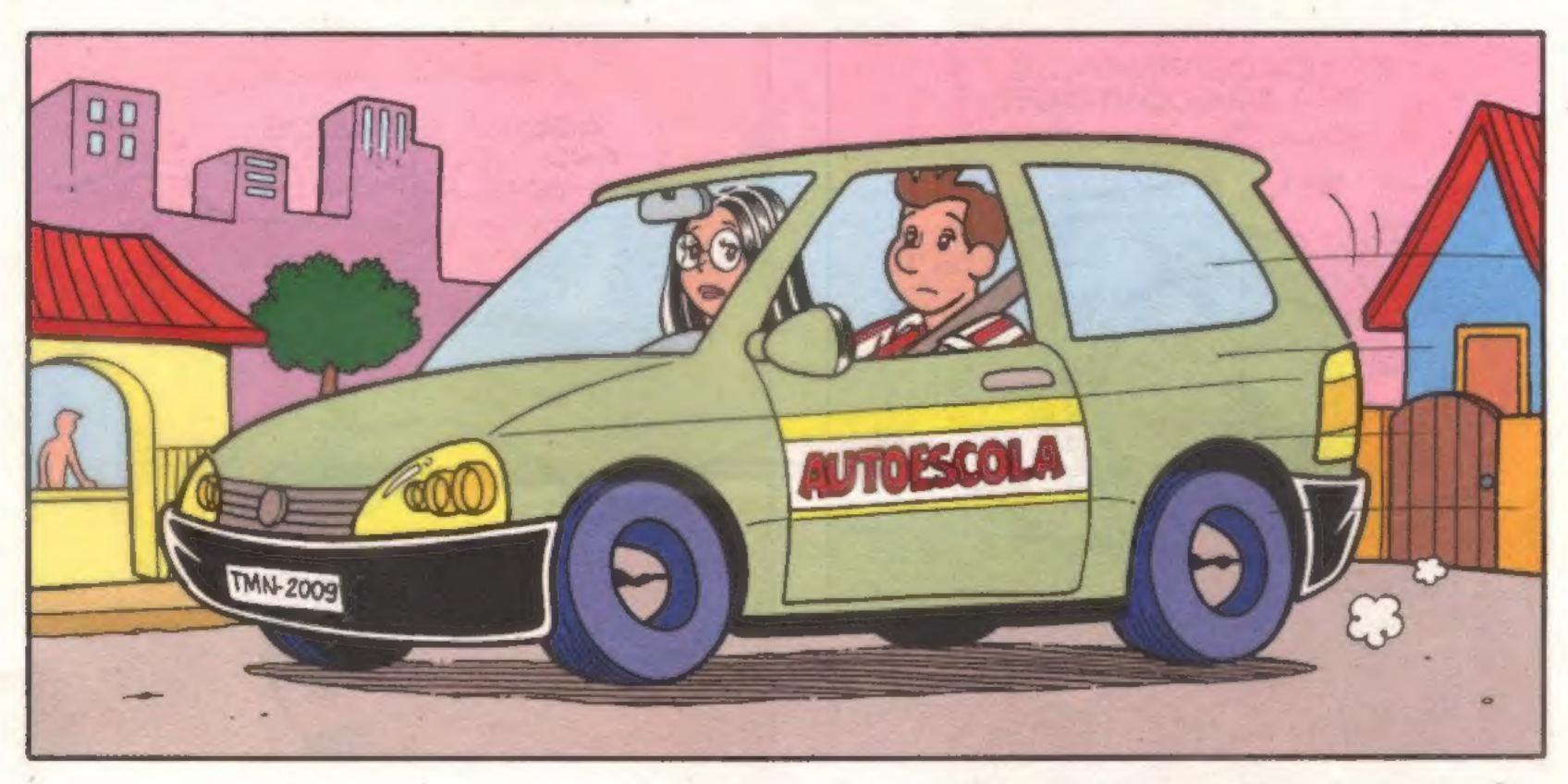


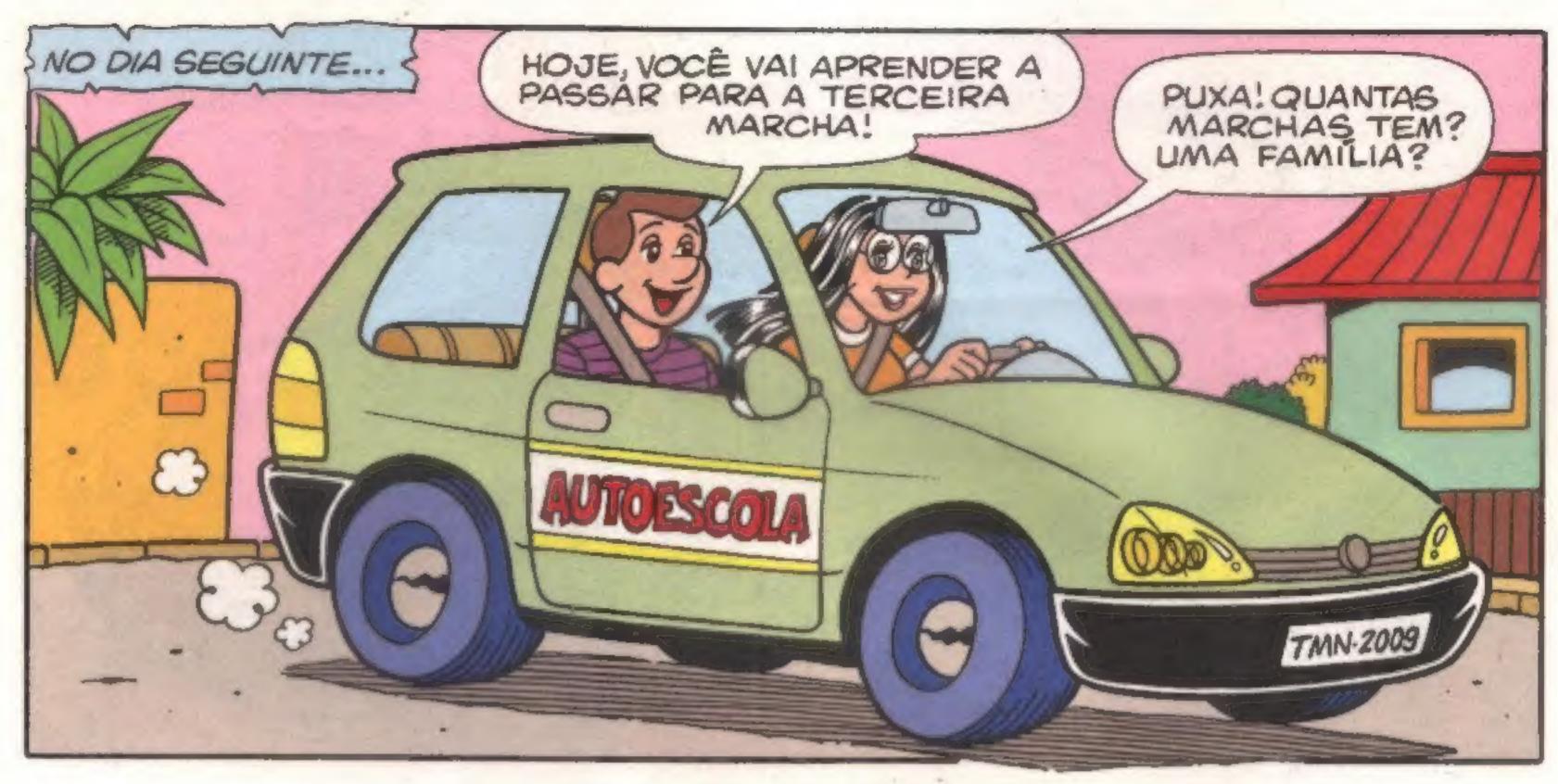




















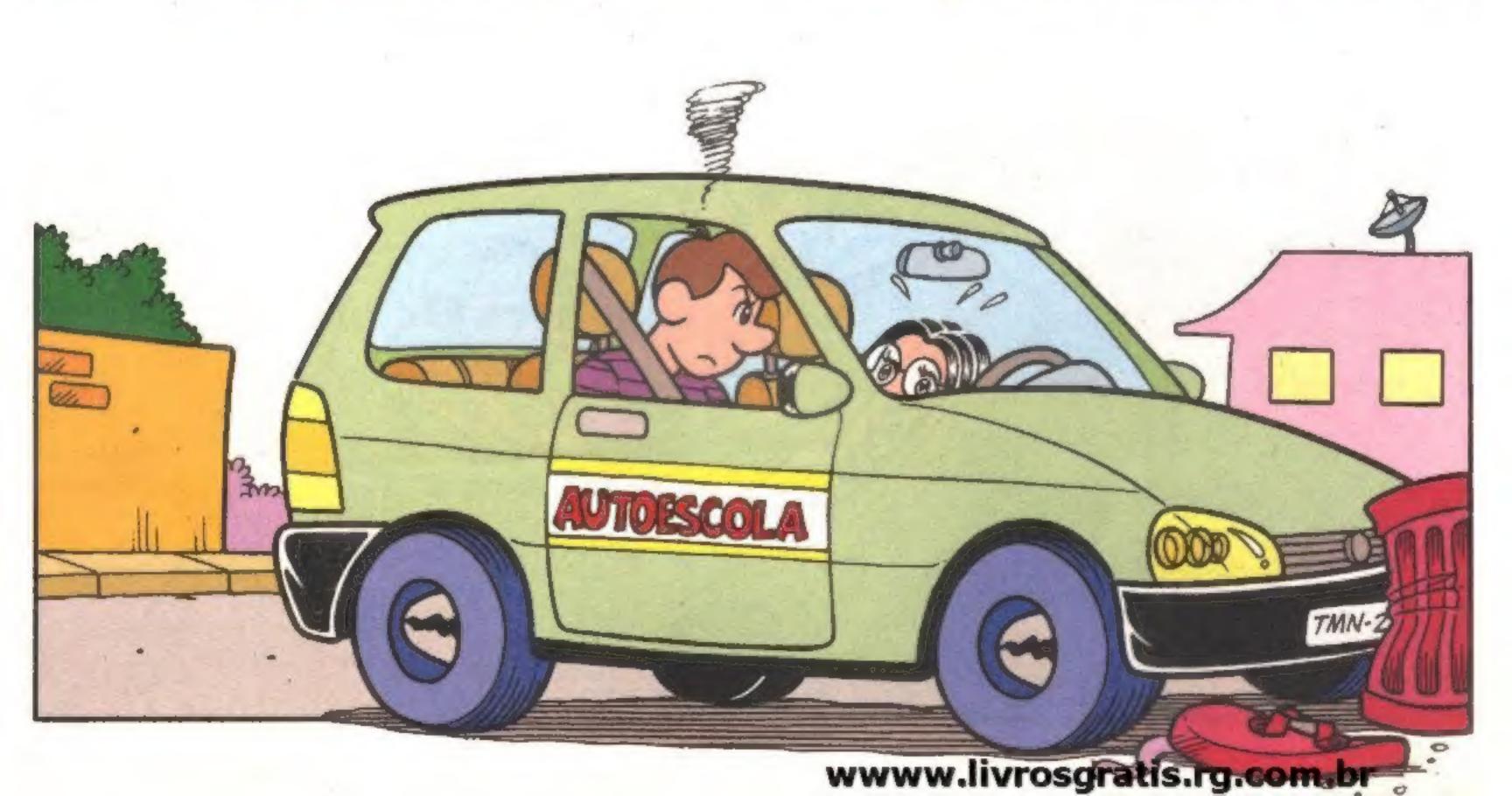
8

wwww.livrosgratis.rg.com.br





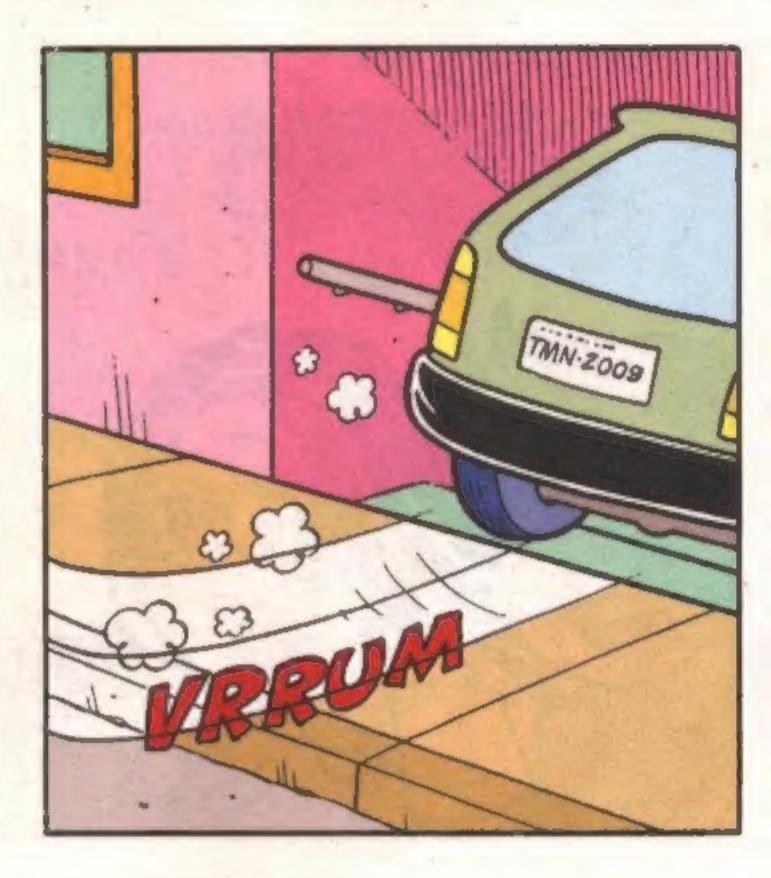






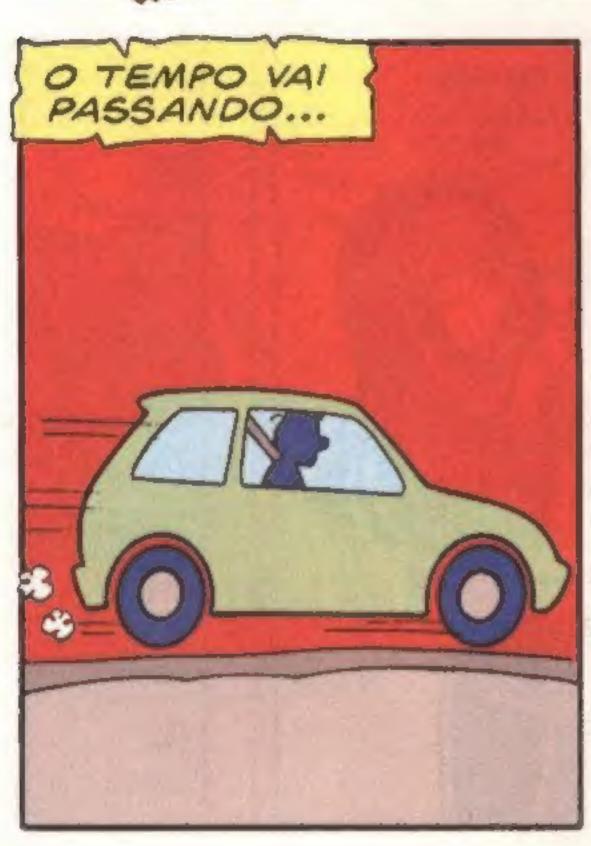










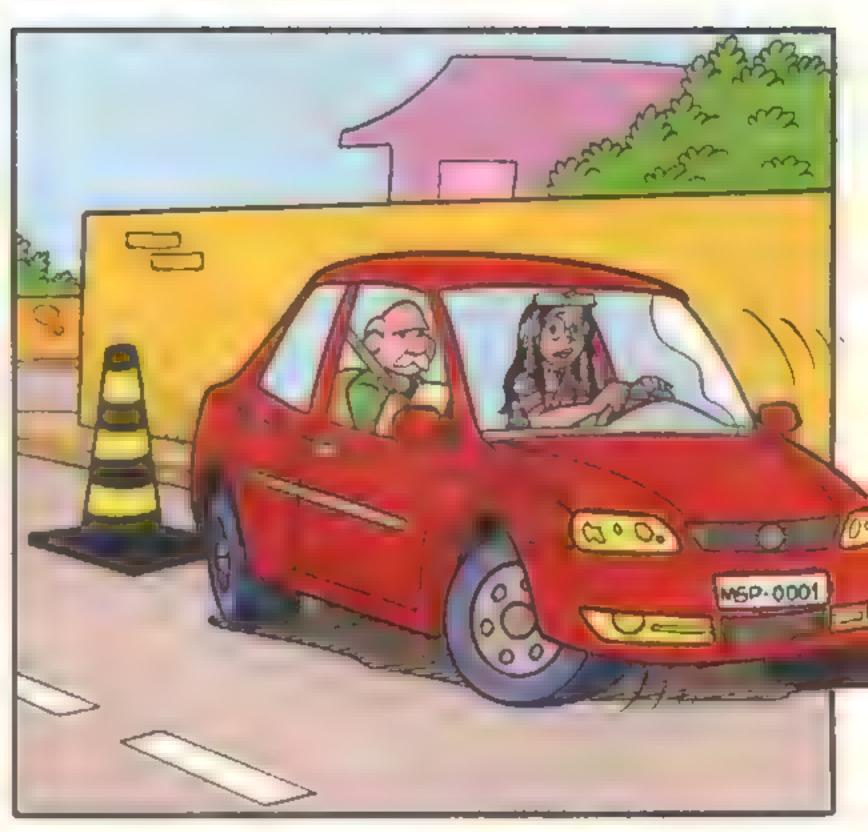




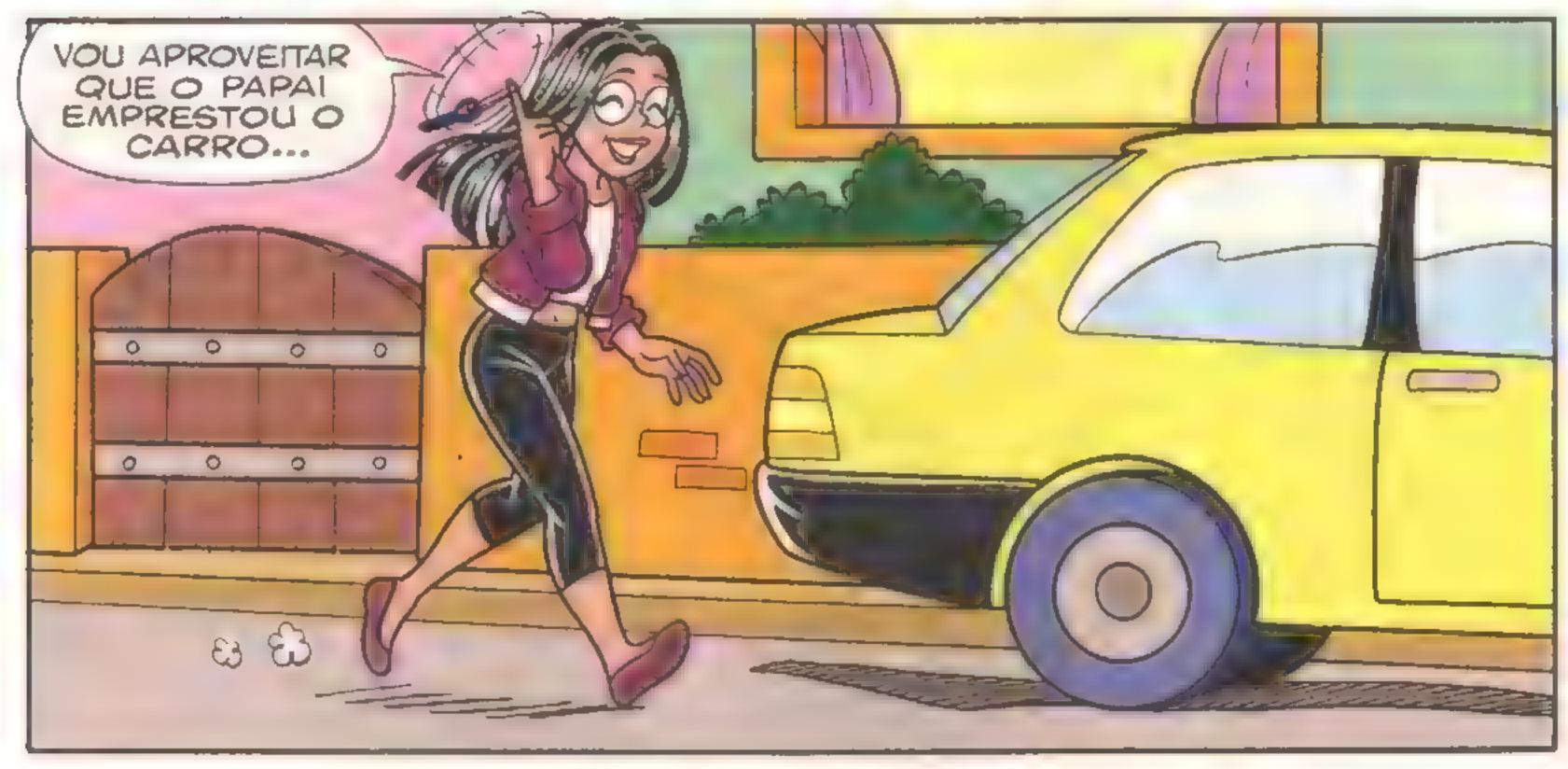








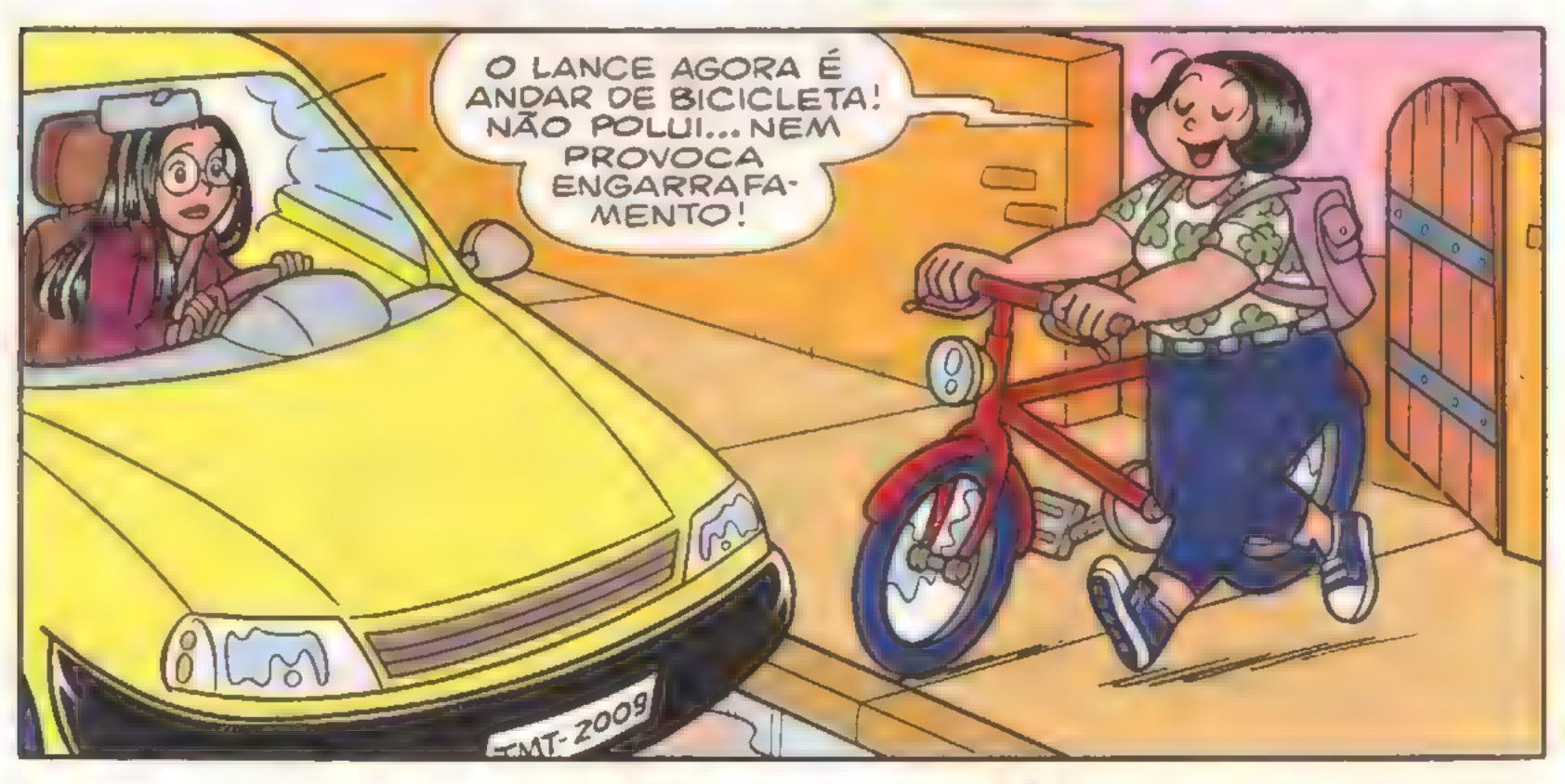


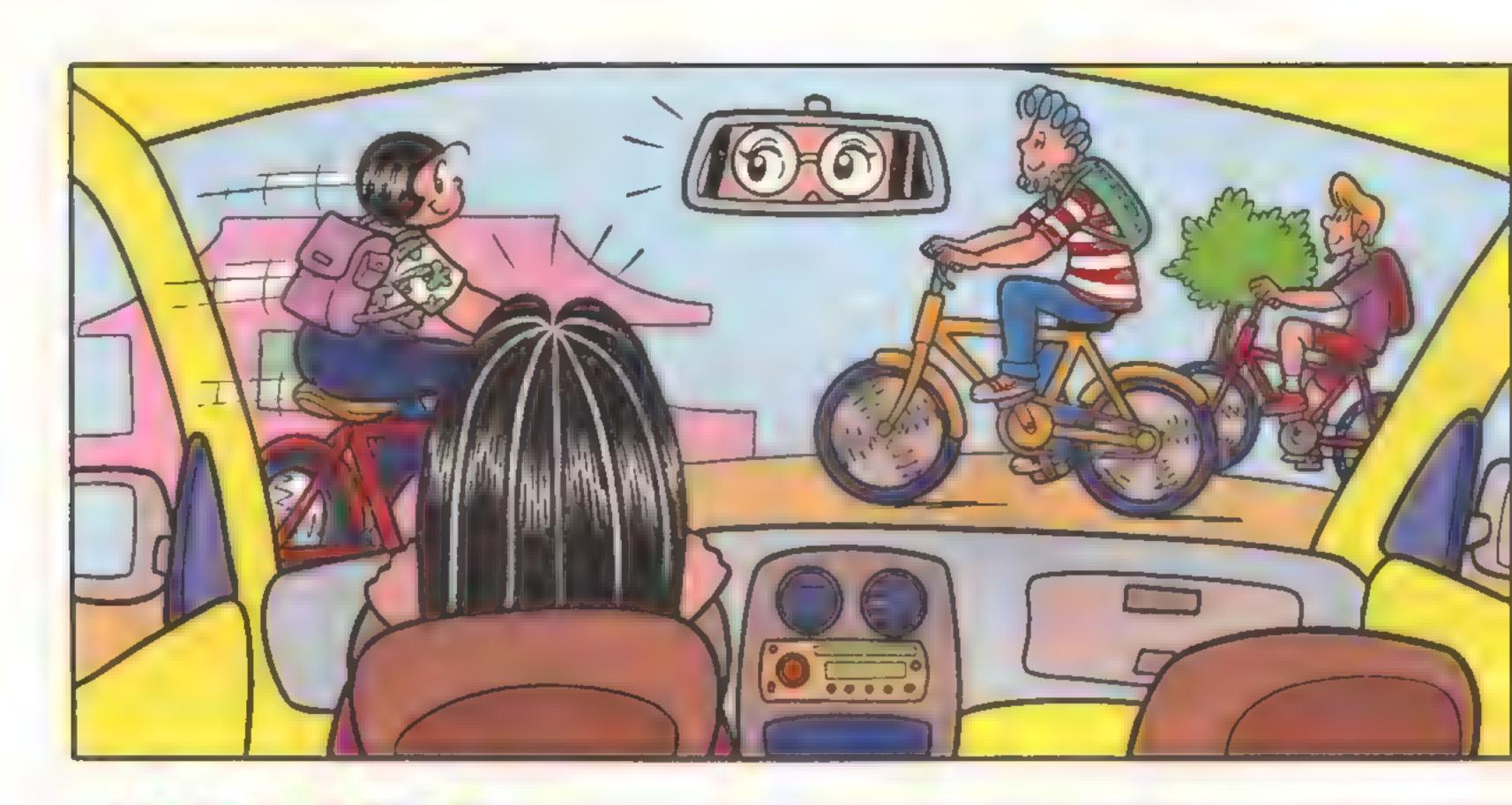














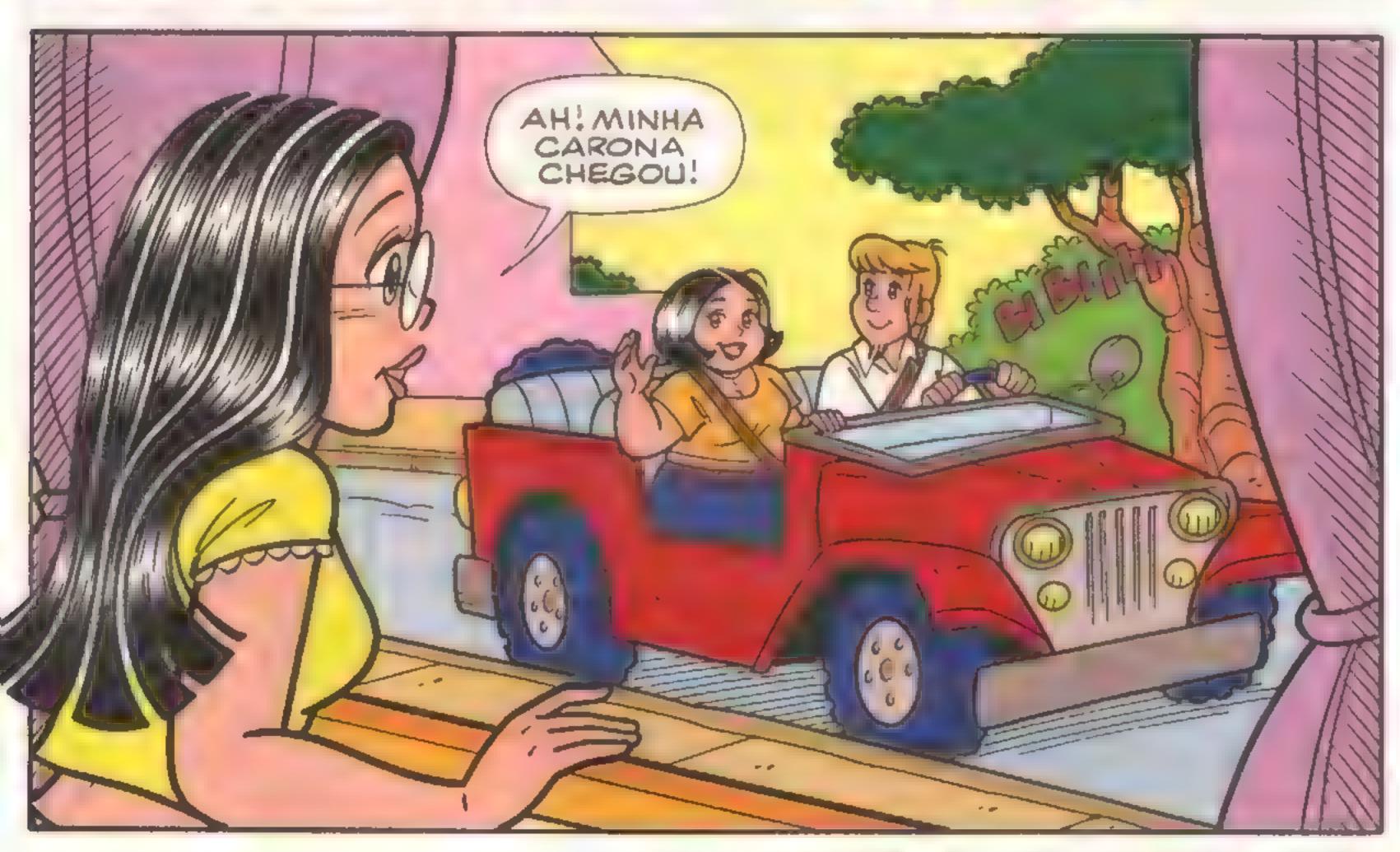
## THE JOGA BEM

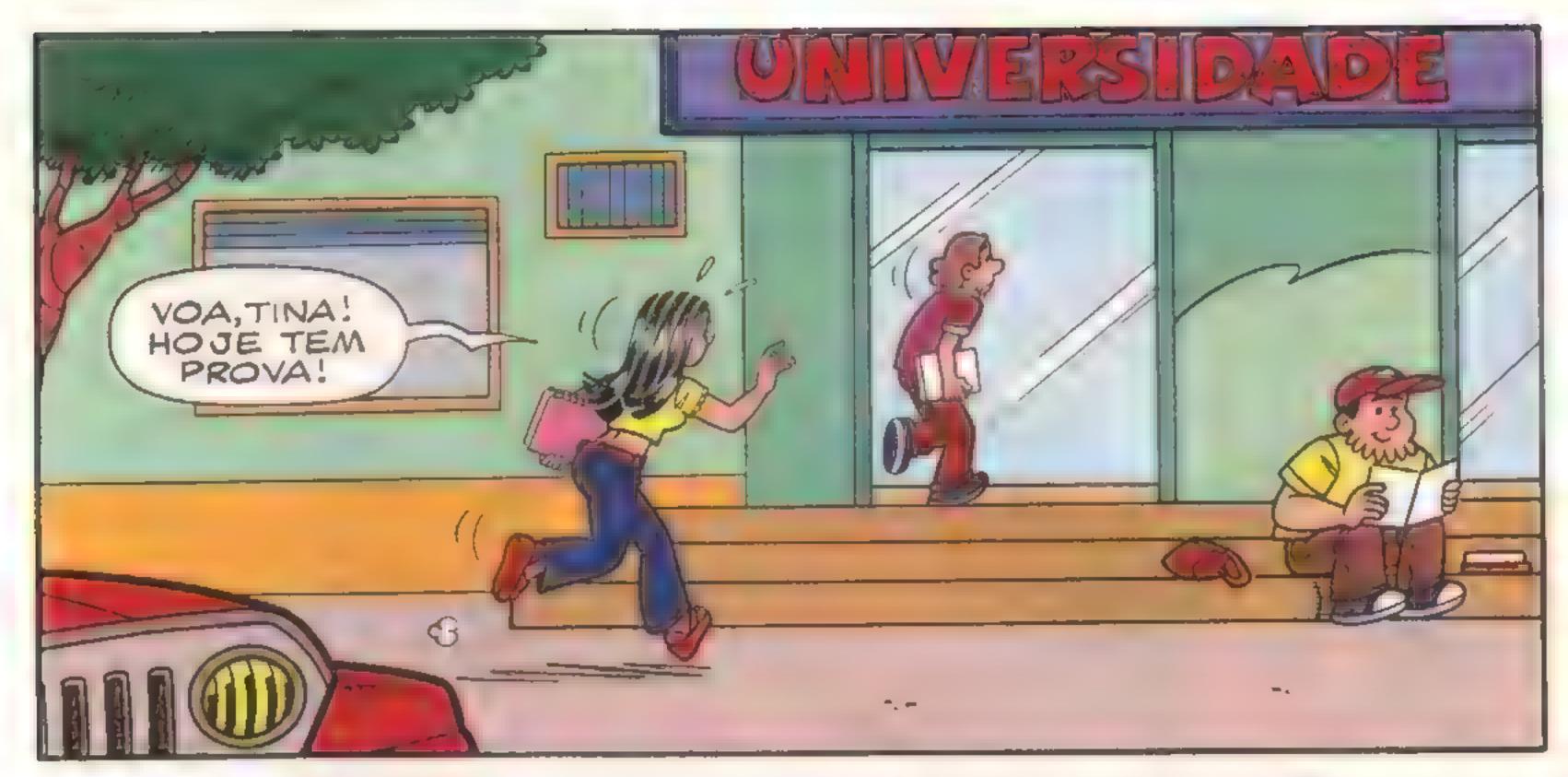




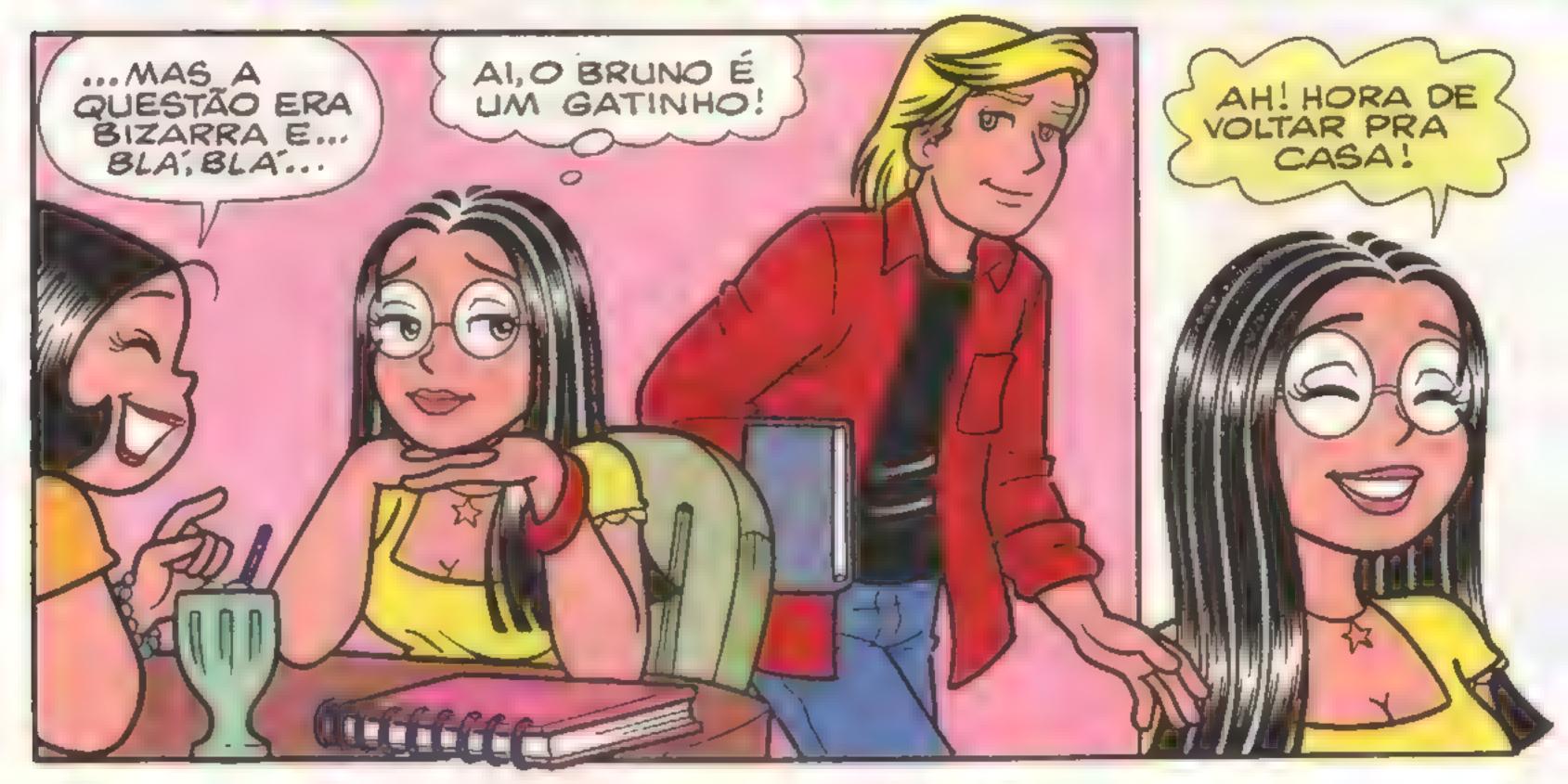












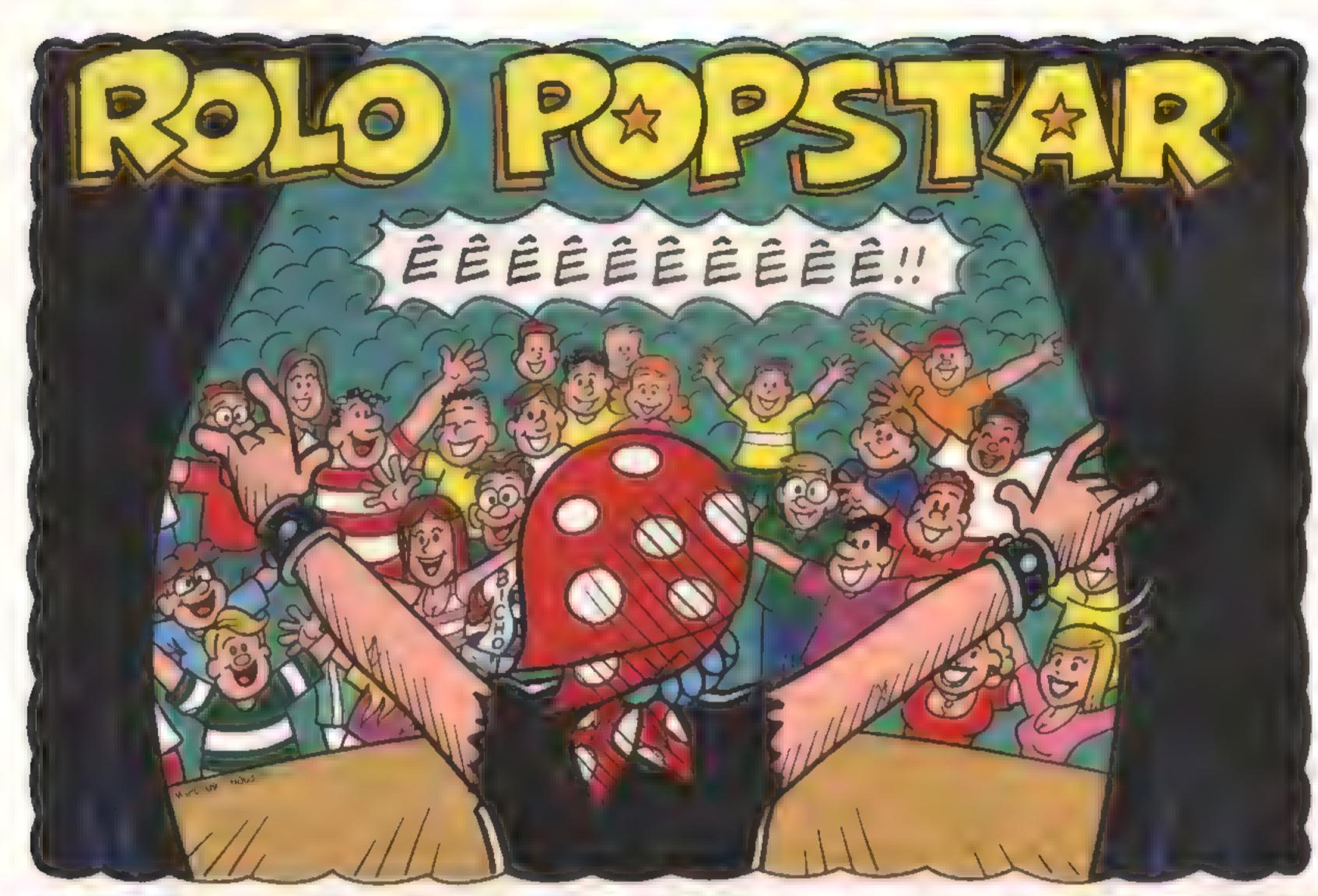


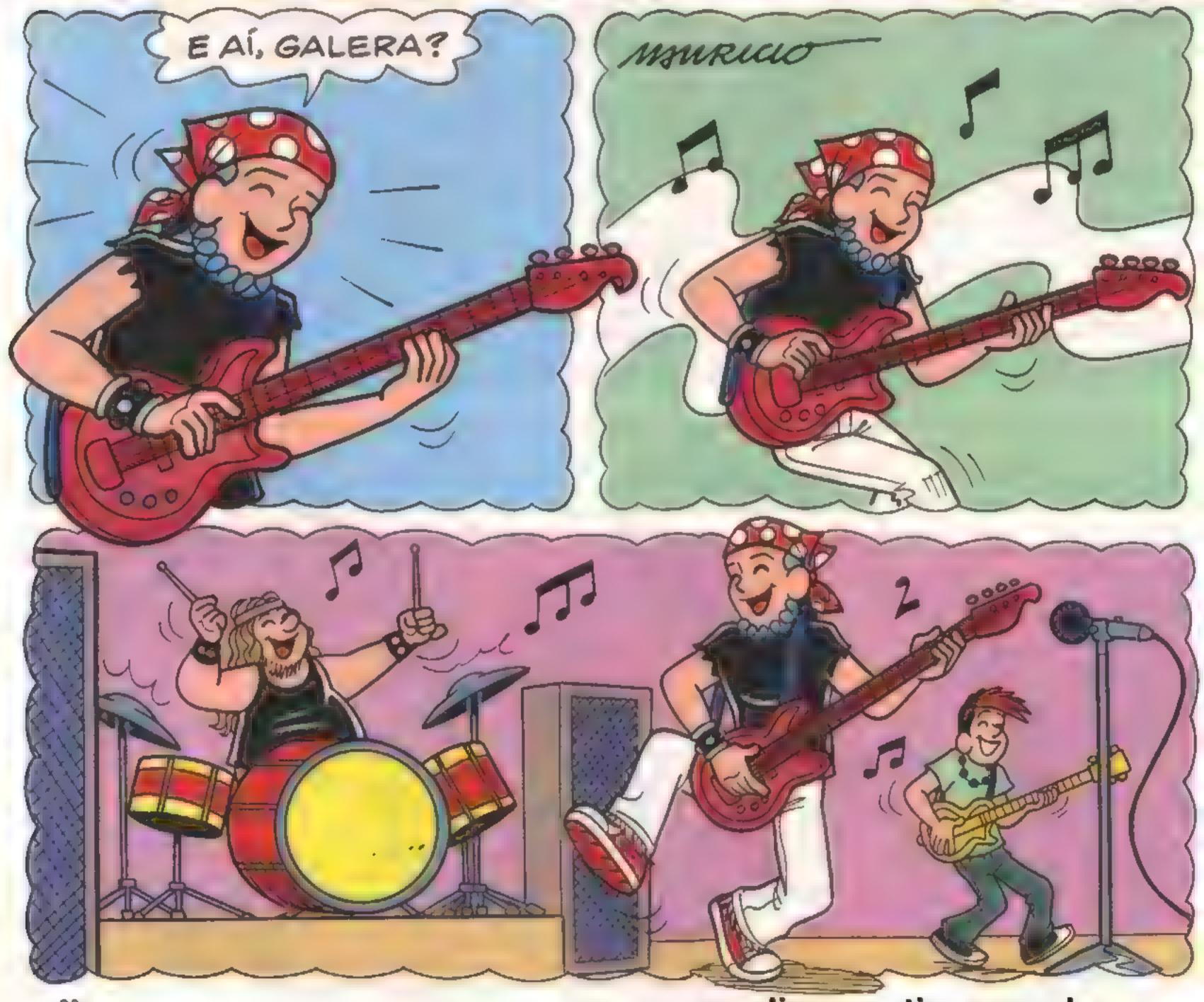










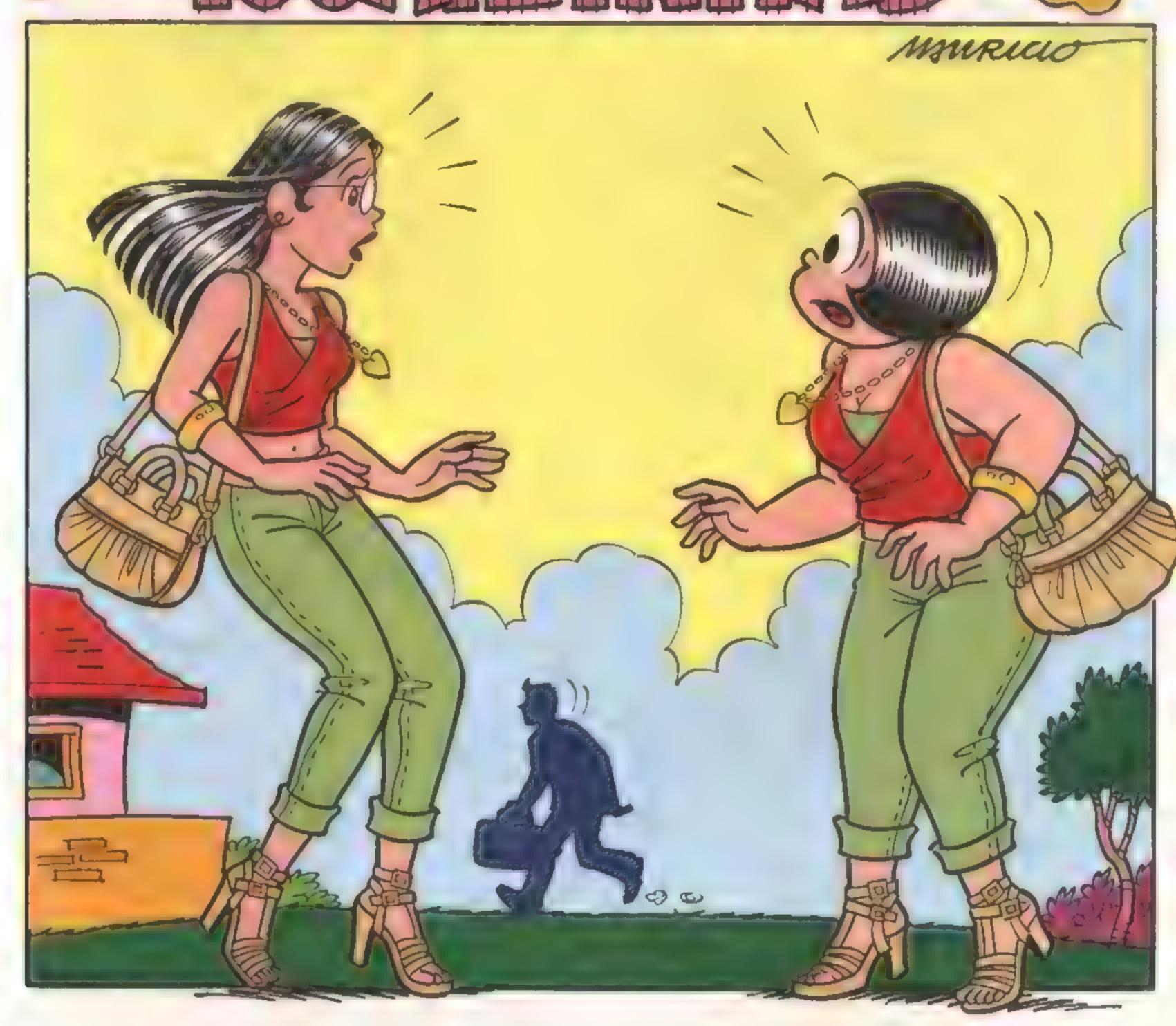


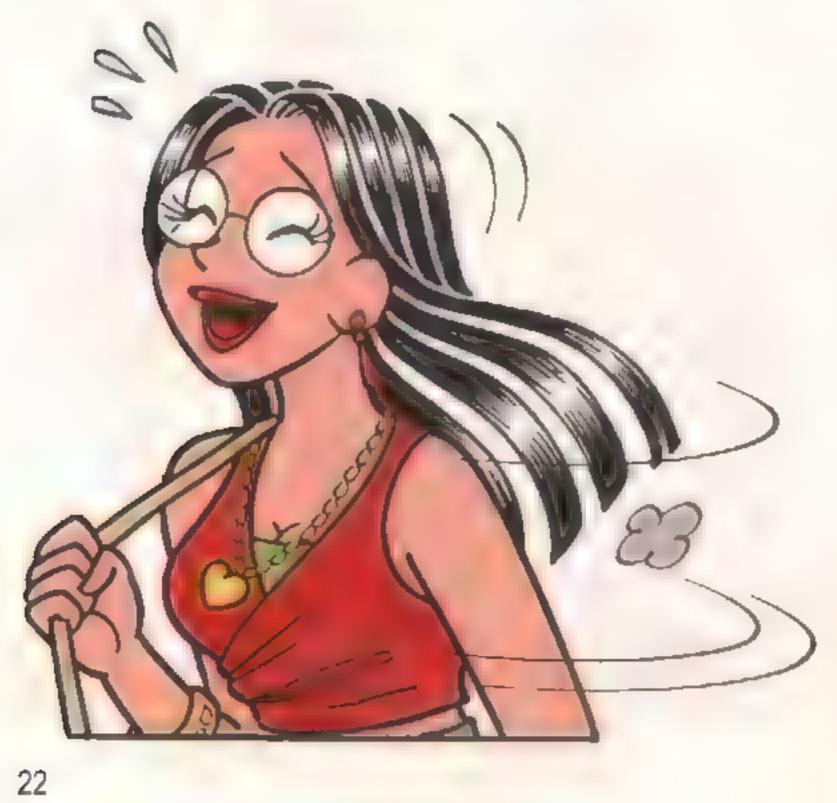




wwww.livrosgratis.rg.com.br



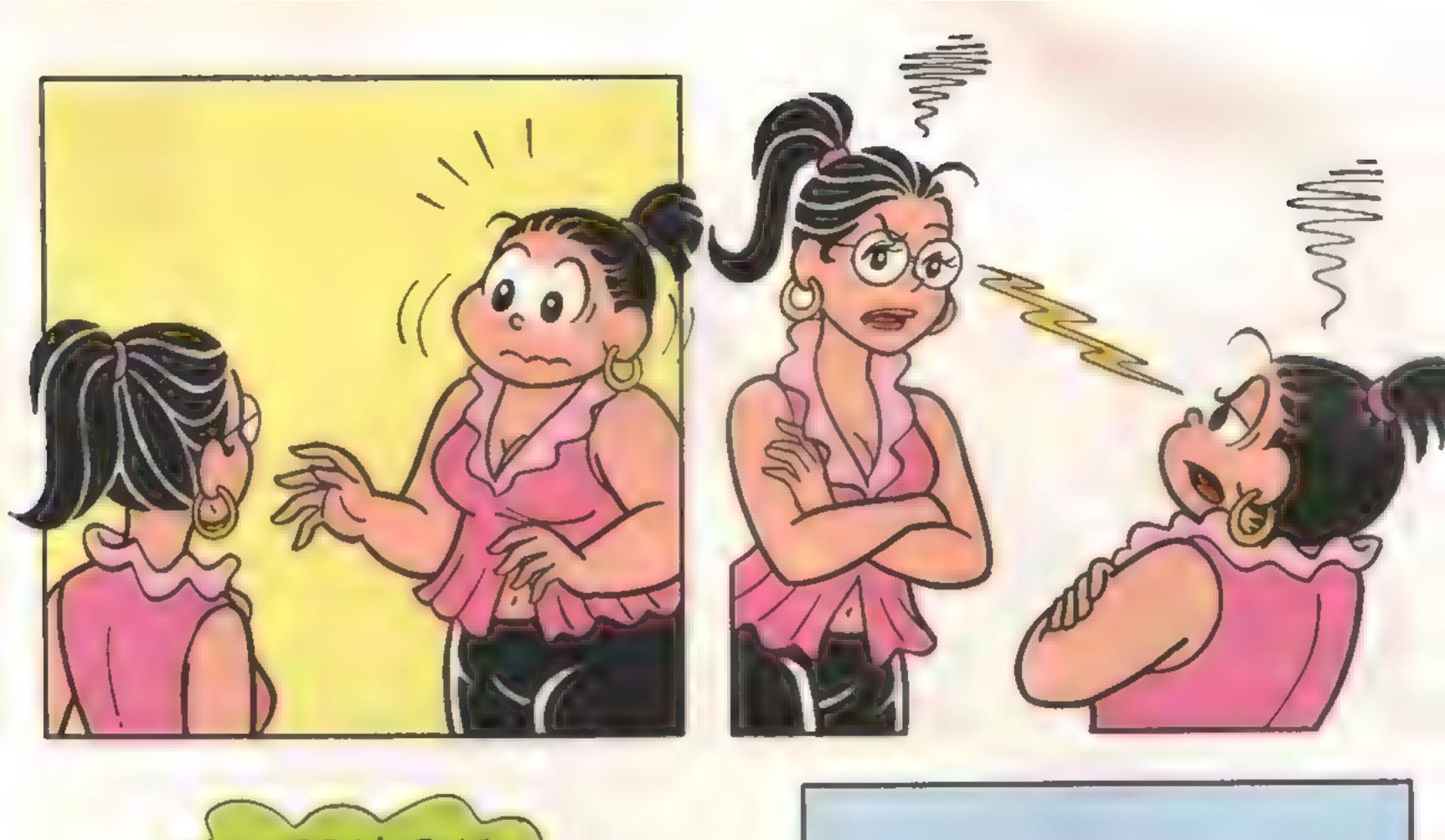






www.livrosgratis.rg.com.br







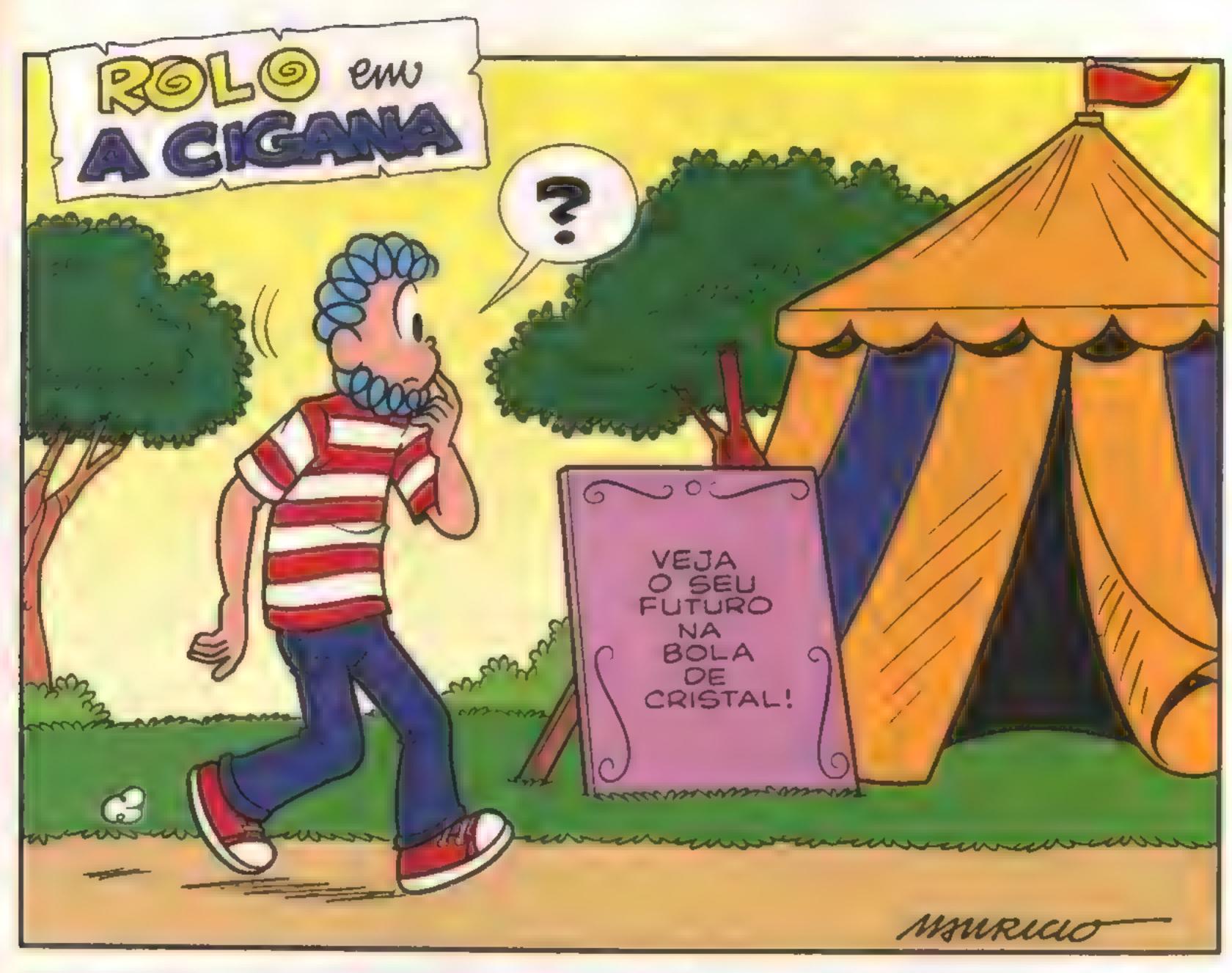








wwww.livrosgratis.rg.com.br











wwww.livrosgratis.rg.com.br

























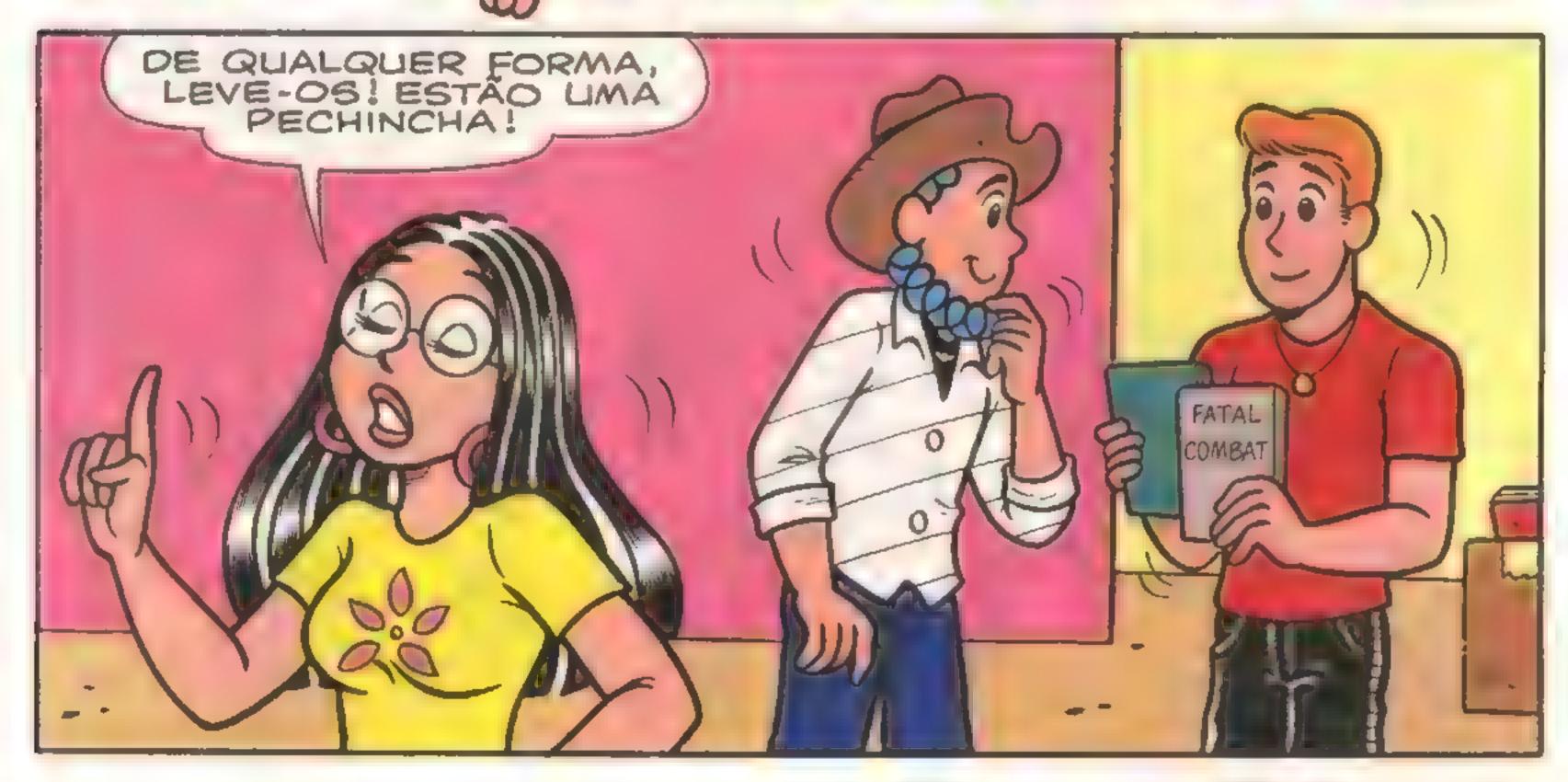




































wwww.livrosgratis.rg.com.br



Gente, este mês, meu entrevistado é de ouro:
Cesar Cielo, nosso primeiro campeão olímpico
na natação, que deu show nas Olimpíadas de
Pequim, em 2008: ganhou os 50 metros livre em
21s30! E o seu próximo desafio é entre 26 de julho
e 2 de agosto: o Campeonato Mundial, em Roma, na Itália.

## CESAR CIELO



esar Augusto Cielo Filho,
22 anos, nasceu na cidade
de Santa Bárbara D'Oeste,
em São Paulo, e desde os 16 anos
treina pesado nas piscinas do Brasil
e dos Estados Unidos. E treina pra
valer: Cesão (como é conhecido do
alto de seu 1,95m) abre mão de festas,
baladas e até namoros para seguir
conquistando medalhas.

Tina: Como você decidiu ser nadador profissional?

Cielo: Comecei a nadar aos oito anos. Tentei praticar judô, mas apanhava demais. (Risos.) Também fiz vôlei. Até jogava bem, mas era melhor na piscina. Achei que poderia chegar a algum lugar quando ganhamos a prata pelo Brasil no revezamento 4x100m livre, no Mundial de Indianápolis, em 2005. Aí, fui vencendo obstáculos e superando meus limites, até estar na Olimpíada, brigando pela medalha de ouro.

Tina: Você saiu de casa cedo para treinar e depois morou fora do País. Qual foi o maior desafio?

Cielo: O pior é ficar longe da família e dos amigos. Mudei de Santa Bárbara D'Oeste para São Paulo aos 16 anos, para treinar no Clube Pinheiros. Fui para os EUA em dezembro de 2006, unindo estudo (Comércio Exterior) e natação. Fiz a preparação para Pequim na Universidade de Auburn, no Alabama, com o técnico australiano Brett Hawke.

Tina: O que passou pela sua cabeça quando ganhou a medalha de ouro? Ai, eu chorei muito junto com você!

Cielo: Ah, Tina, é tudo muito rápido. A única coisa em que pensei foi na chegada, que é muito importante nos 50 metros livre. Depois, foi aquela sensação de alívio enorme, de dever cumprido e de felicidade.

Tina: É verdade que a preparação para as Olimpíadas foi tão corrida que nem dava para namorar?

Cielo: É, sim. Nas universidades, eles até proíbem namoros nos contratos! É difícil, mas na minha cabeça a natação está em primeiro plano. Por isso, não me importo muito com as outras coisas. Minha família sempre me ajuda e tenho excelentes amigos e técnicos.

Tina: O que espera do Mundial de Roma?

Cielo: Não tenho dúvida: vou para brigar por medalha. Também quero baixar as minhas marcas. Acho que as disputas devem ficar entre os nadadores que estão no topo do ranking. Estou me preparando há vários meses, no Brasil e nos Estados Unidos, com muita dedicação.

Tina: Quais os lugares mais legais em que você competiu?

Cielo: Indianápolis, onde ganhei minha primeira medalha importante, e Pequim, claro.

Tina: Rola algum clima de amizade entre os atletas?

Cielo: Em algumas competições, em que a pressão é menor, rola. A gente até brinca um com o outro antes da prova. Mas em disputas como as Olimpíadas e o Mundial, com todo o mundo tenso, sem chance.

Tina: O que curte fazer no tempo livre?

Cielo: Dormir e ficar no computador. Mas quando estou treinando duro, como agora, não sobra tempo para nada!

Tina: Você segue uma dieta especial?

Cielo: Nadadores têm de comer bem direitinho. O meu prato tem muitas calorias, mas não posso sair comendo de tudo. É uma dieta balanceada!

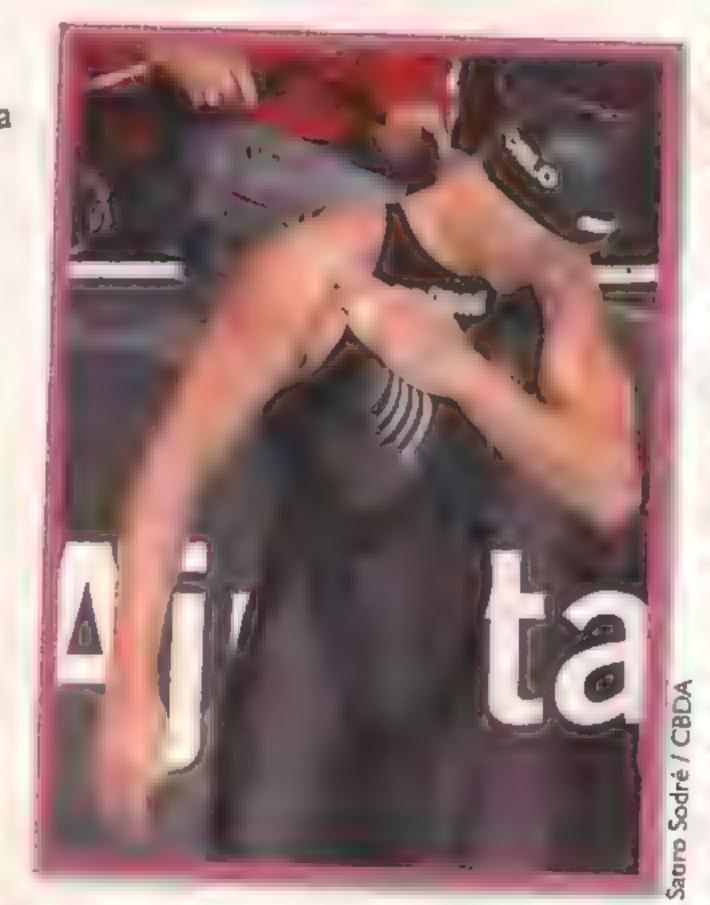
Tina: E é chato usar esses maiôs modernos?

Cielo: Com certeza. O nadador pode levar até meia hora para vestir o maiô! Pra ter uma ideia, Tina, é preciso colocar saco plástico no pé para o pé e a perna deslizarem e entrarem no traje! Já machuquei o dedão colocando o maiô. É apertado demais!

Tina: Você conquistou muitos fas! E os seus idolos, quais são?

Cielo: Na natação, o russo Alexander Popov e os brasileiros Xuxa e Gustavo Borges. Acho que o Gustavo me inspirou mais quando eu treinava no Pinheiros e nadava ao lado dele. Admiro também o golfista Tiger Woods e o tenista Roger Federer.

Tina: Dá pra descrever a emoção de conquistar um ouro e um bronze olímpicos e ser eleito o melhor atleta do Brasil em 2008?

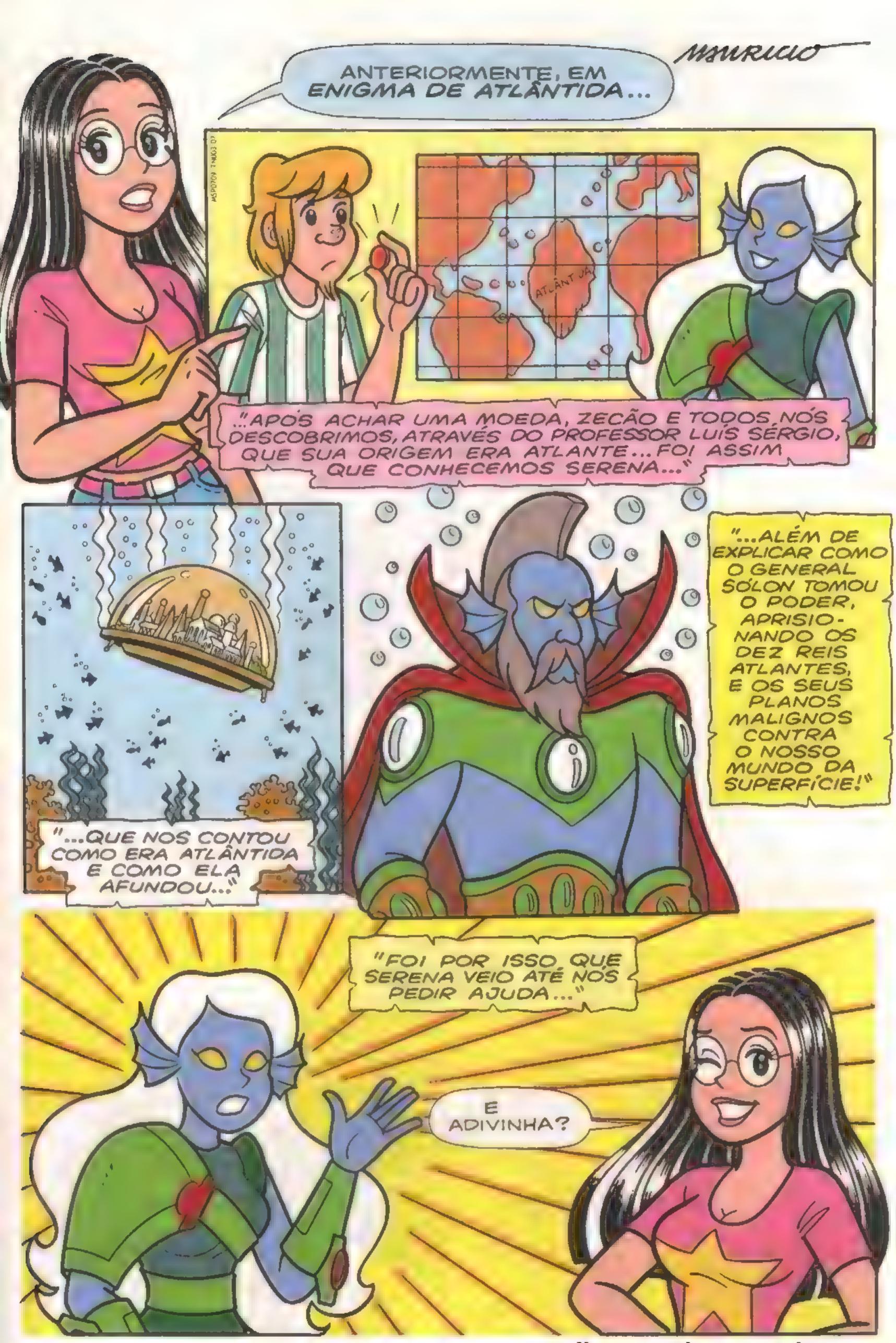


Cielo: Representar o próprio país numa Olimpíada é a maior conquista para um atleta. Vencer e poder escutar o Hino Nacional é a glória maior. Aquele momento vai ficar guardado para sempre. Ainda hoje, quando vejo o vídeo da prova e da premiação, me emociono.

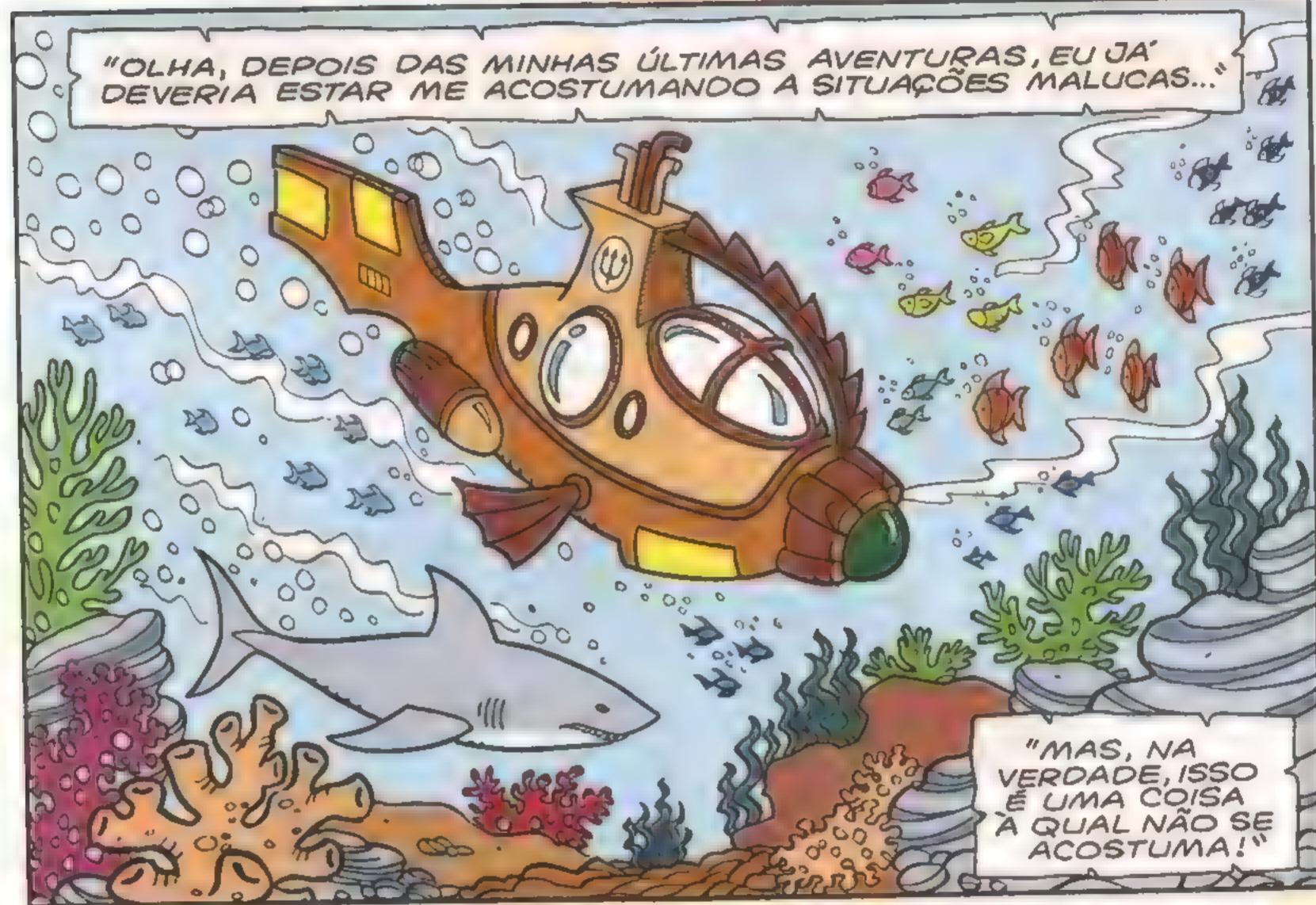
Tina: Valeu pela entrevista. Tomara que você ainda traga muitas medalhas pro Brasil!

Cielo: Eu que agradeço, Tina. E espero ter a torcida de todos os brasileiros.



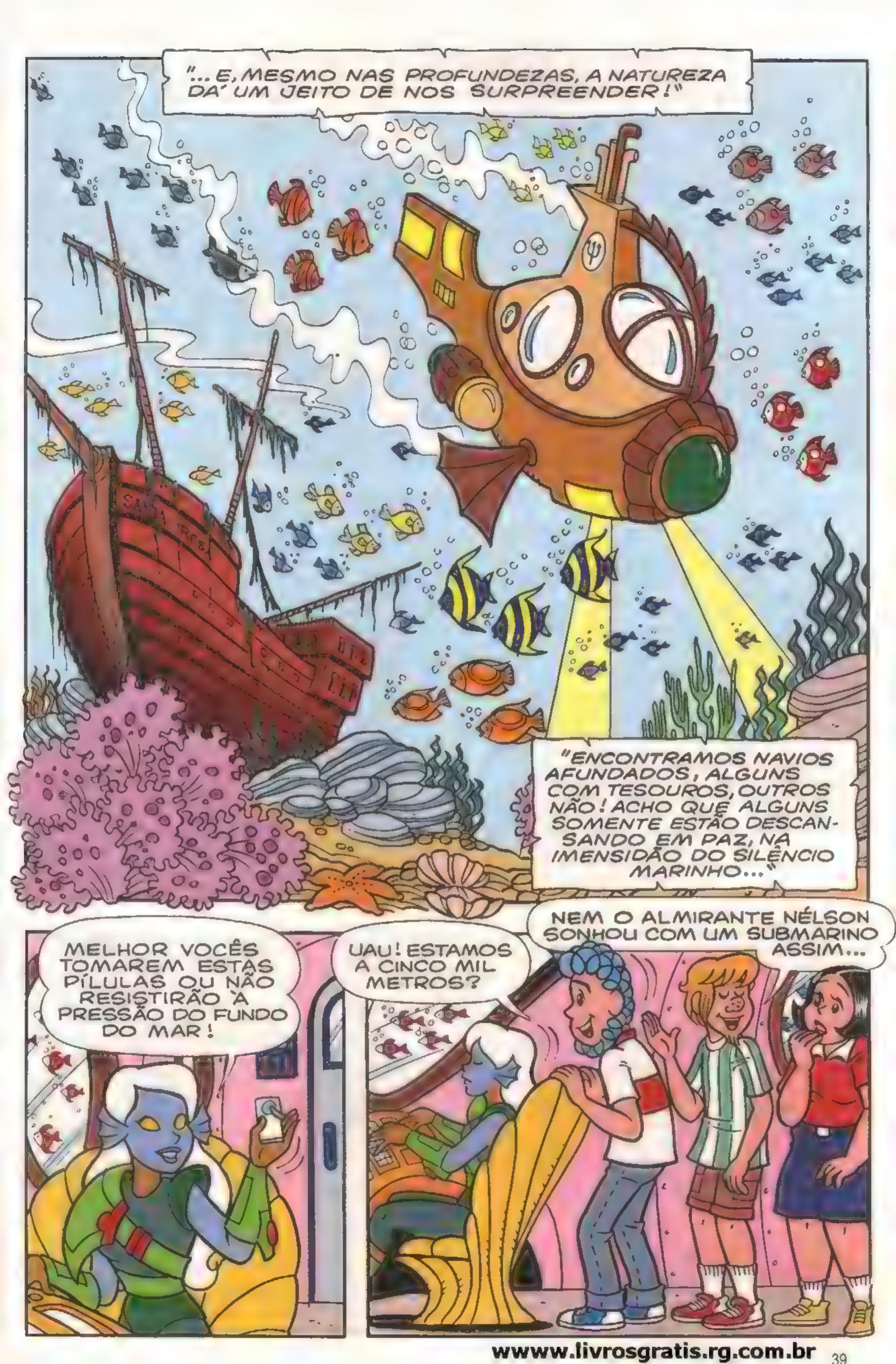






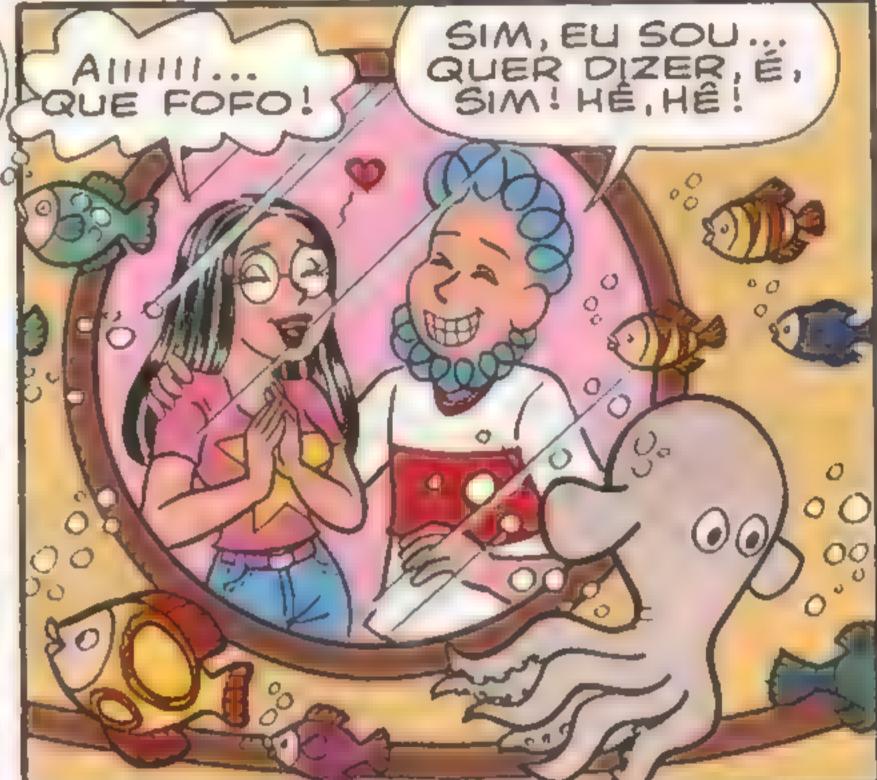








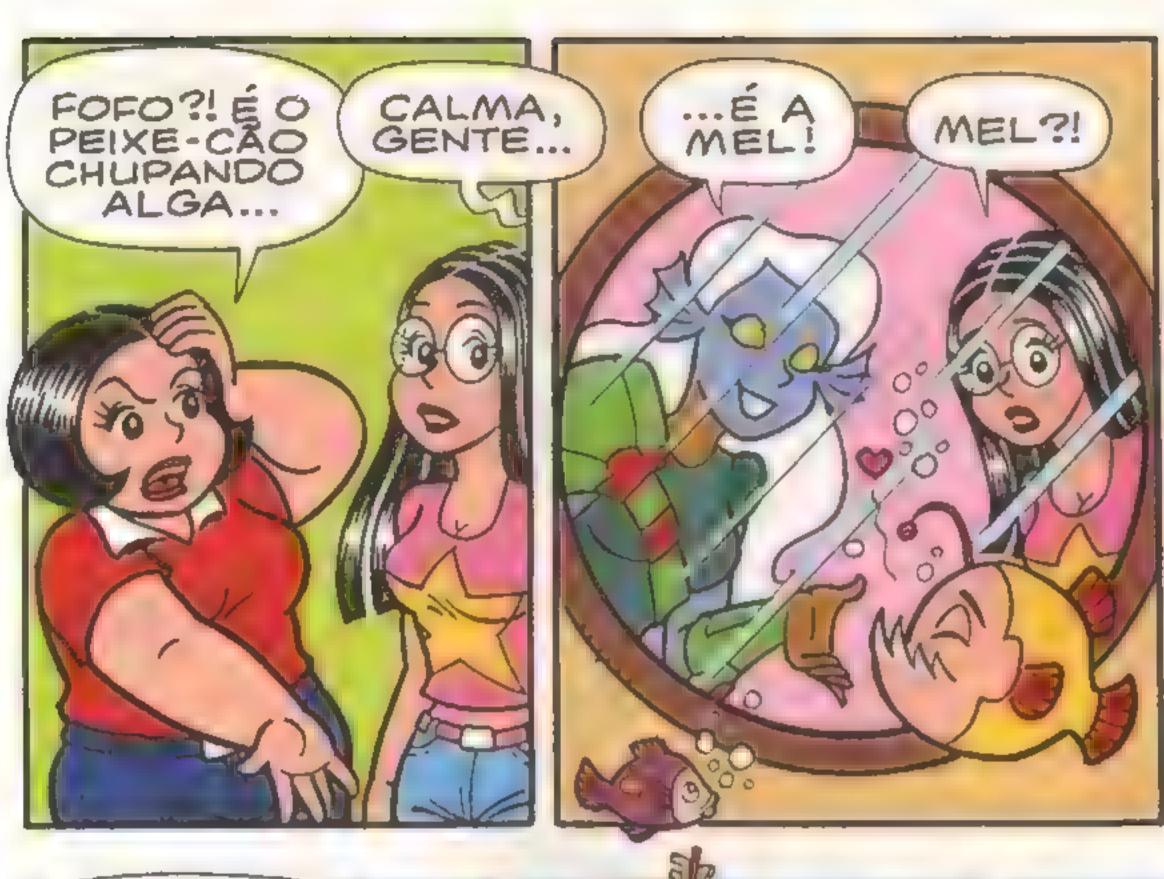






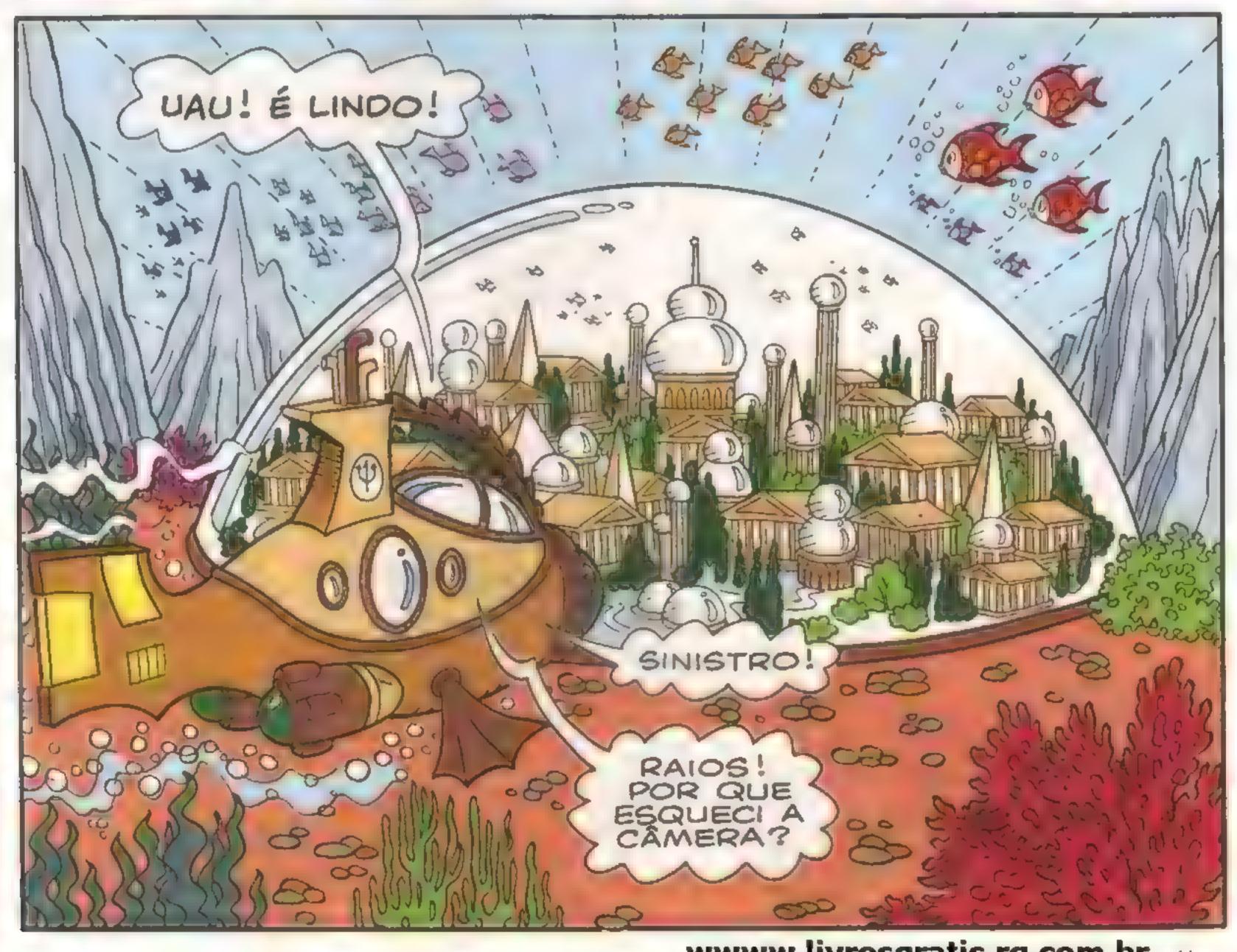


www.livrosgratis.rg.com.br





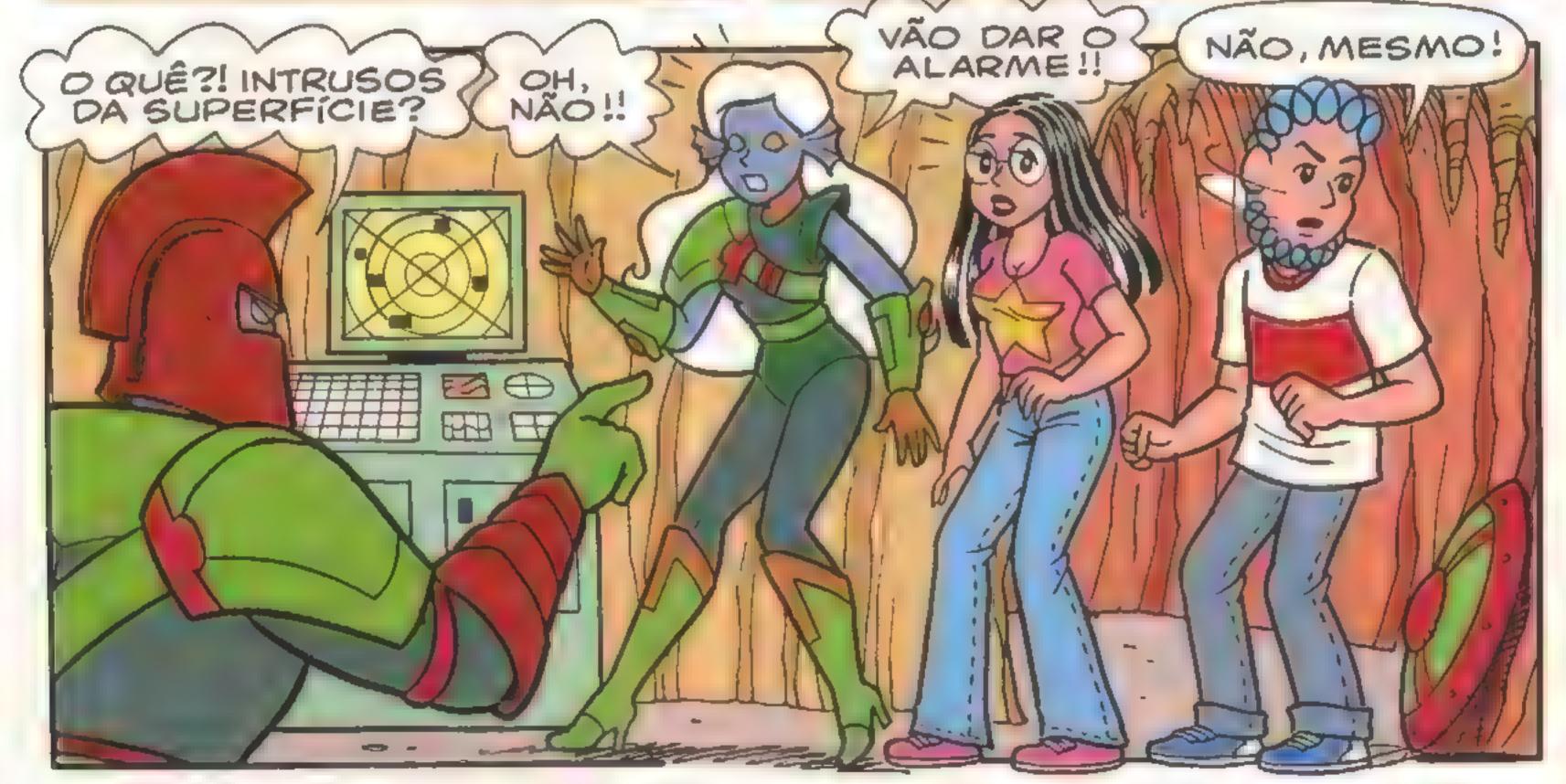








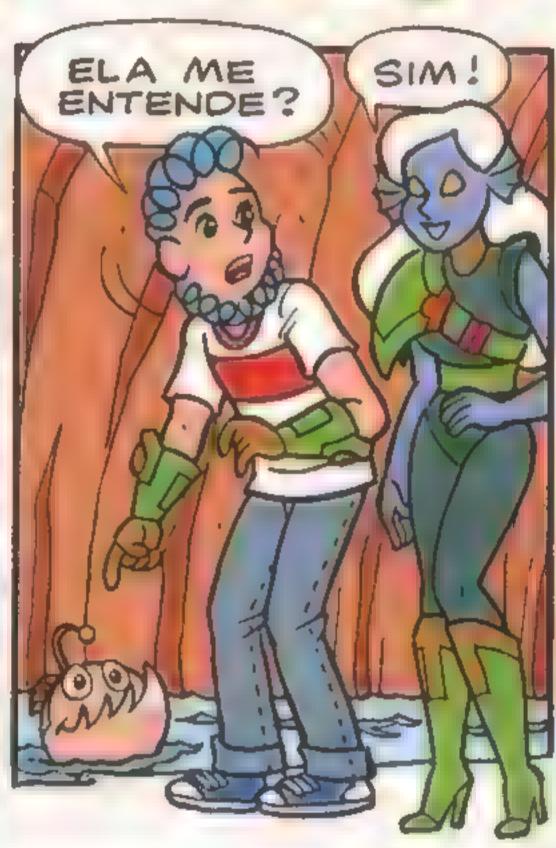






























O CANHÃO ABISSAL ESTA PRONTO PARA COMEÇAR O CAOS...







wwww.livirosgratisng.com.



# Blog & Tennous



### AI, ESPINHAS

Tem coisa pior do que acordar com uma espinha no rosto no dia daquela festa? Isso é mais comum na adolescência, quando as glândulas sebáceas trabalham muito. Elas produzem sebo, que protege a pele, mas, em excesso, ajuda a entupir os poros e facilita a formação de cravos e espinhas. Ninguém merece! Mas nem pense em cutucar, porque elas podem piorar!



As invenções tecnológicas estão cada vez mais inteligentes! Agora, bolaram um tocador de música com recurso de voz. É só apertar um botão que ele diz o nome da música que está tocando e quem é o cantor. Acho que o Rolo ia adorar ouvir essa belezinha falar



o nome da banda dele. Hehe!



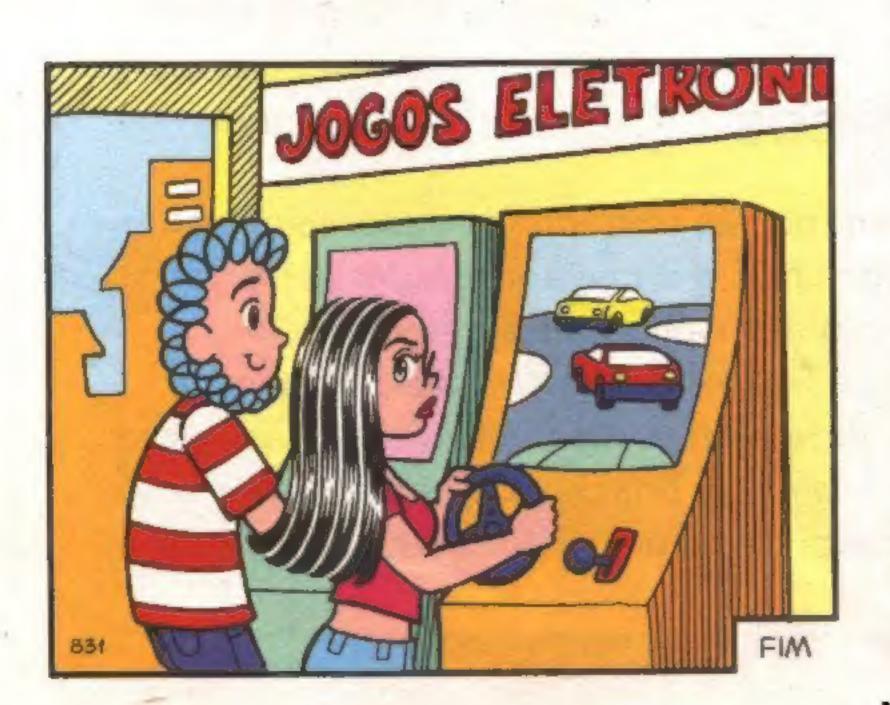
#### MICOS

Levar um tombão na frente de quem você está a fim, confundir o dia do aniversário de um amigo, gaguejar na hora de apresentar um trabalho... Tudo isso é hiperchato e faz a gente morrer de vergonha. Mas, nessas horas, o melhor truque é agir com bom humor. Afinal, quem é que nunca pagou pelo menos um miquinho? :P









#### comics

PANINI BRASIL LTDA.

Diretor-Presidente: José Eduardo Severo Martins Diretor Administrativo e Financeiro: Roberto Augusto Bezerra Diretor de Operações e Editorial: Ivam Ataide Faria Diretor Comercial e Marketing: Marcio Borges



Nº 3 - Julho de 2009

REDAÇÃO

Gerente Editorial / Editora Responsável: Solange Mary Lemes

Editor de Arte: Érico Rodrigo Maioli Rosa Editora-assistente: Ligia Azevedo

Diagramação: Jaqueline de Lima, Manuel Hsu, Rafael Antunes Chagas

**COMERCIAL E MARKETING** 

Analista de Marketing: Carolina Carvalho Corazzin Consultor de Assinaturas: Rogério Yukio Onuma Publicidade: Hit Publish - Tel.: (11) 5507-5775

comercial@hitpublish.com.br / Site: www.publipanini.com.br

Assessoria de Comunicação: Litera - imprensa.panini@litera.com.br

**IMPRESSÃO** 

Esta revista foi impressa pela São Francisco Gráfica e Editora

DISTRIBUIÇÃO

Fernando Chinaglia Distribuidora S.A. - R. Teodoro da Silva, 907 CEP 20563-900 - Rio de Janeiro - RJ - Tel.: (21) 2195-3200

Tina é uma publicação mensal da Panini Brasil Ltda. Administração, Redação e Publicidade: Alameda Juari, 560 - Centro Comercial Tamboré - CEP 06460-090 - Barueri - SP - Brasil, © 2009 Mauricio de Sousa e Mauricio de Sousa Produções Ltda., todos os direitos reservados - www.monica.com.br. Direitos desta edição no Brasil e em Portugal reservados à Panini Brasil Ltda. As histórias, personagens e nomes apresentados nesta revista, bem como suas distintas semelhanças, salvo quando indicado, são propriedades da Mauricio de Sousa Produções e publicados sob sua licença. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a prévia autorização dos editores. Data desta edição: julho de 2009.



#### Estúdios Mauricio de Sousa

Presidente: Mauricio de Sousa Diretoria: Alice K. Takeda, Márcio R. A. Souza, Mónica S. e Sousa, Yara Maura Silva

Assessora Especial da Presidência: Martha Ochsenhofer

HISTÓRIAS EM QUADRINHOS

Diretora Executiva: Alice K. Takeda. Redação: Mauricio de Sousa, Marina Takeda e Sousa, André Simas, Emerson B. Abreu, Felipe C. Ribeiro, Flávio T. de Jesus, Gerson L. B. Teixeira, Lancast Mota, Marcelo Barreto de Lacerda, Patricia Machado, Paulo R. Back, Roberto Munhoz, Robson B. Lacerda. Desenho: Altino O. Lobo, Carlos A. Pereira, Denis Y. Oyafuso, Diego S. Almeida, Emy T. Y. Acosta, Enrique Valdez, Fernando Luís Campos, José Aparecido Cavalcante, Lino Paes, Olga M. Ogasawara, Ricardo Roásio, Roberto M. Pereira, Sidnei L. Salustre. Mustrações: Mauro de Souza, Zazo Aguiar. Arte-final: Clarisse Hirabayashi, Cristiane Cotheado, Cristina H. Ando, Fábio Assada, Jaime Podavin, Kazuo Yamassake, Lilian A. Almeida, Marco A. Oliveira, Marcos Fernando Silva, Patrícia L. Zaccarias, Reginaldo S. Almeida, Romeu T. Furusawa, Rudinei C. Acosta, Sergio T. Graciano, Tatiana M. Santos, Viviane Yamabuchi, Wagner Bonilla. Letras: Carlos Kina, Eliza T. K. B. Lacerda. Acabamento: A. Mauricio Sousa Neto, Antônio R. F. Guedes. Cor: Alexandro de Souza, Andréia Moreira Furutani, Luciana Spada e Souza, Miriam S. Tominaga. Assistentes de Arte: Adriano Nunes de Souza, Carlos Vagner Furlan, Flávio de Sousa, Guilherme Macedo, Marcelo Rocha, Reginaldo Graciano. Coordenação de Arte: Maria Aparecida Rabello, Maria de Fátima A. Claro. Planejamento Editorial: Sidney Gusman. Estúdios Mauricio de Sousa - Rua do Curtume, 745 - Bloco F - Lapa - São Paulo - SP - CEP 05065-001 - Tel.: (11) 3613-5000.

MERCHANDISING

Diretora Executiva do Estúdio; Alice K. Takeda. Designer: EmyT. Y. Acosta. Comercial: Diretora: Mônica S. e Sousa. Gerente Geral de Licenciamento: Amauri Araújo de Sousa, Gerente de Produtos Editoriais: Rodrigo Paiva, Gerente de Promoções: Edson Santos. Projetos Especiais: Diretor: Abel Mesquita Zamborn. Internacional: Vice-Presidente: Yara Maura Silva. Diretora: Mayra C. Silva. Teatro: Parque da Mônica: Jairo Pimenta - Tel.: (11) 3093-7769. Som: Diretor Executivo: Marcio R. A. Souza. Exposições: Jacqueline Mouradian. Núcleo de Atendimento: Daniela E. Gomes, Érica Rossini, Therezinha S. Branco. Tel.: (11) 3613-5055 - Redação: Ivana Mello.

Supervisão Geral: Mauricio de Sousa

Instituto Mauricio de Sousa:

instituto@institutomauriciodesousa.com.br

2009 Mauricio de Sousa Produções. Todos os direitos reservados.

#### www.monica.com.br

e-mail: msp@turmadamonica.com.br



litimares struccion poderio sur DISK makes determine on the BEITCE pale perge de illine edigle.

#### ATENDIMENTO AO ASSINANTE 2" a 6" feira, des 9:00 h às 18:00 h Sác Paulo (11) 3512-9444 (31) 3508-9416 Baio Horizonta (41) 3012-8714 Florianopelis (48) 4052-8636 (51) 4063-8869 Porto Alegre (61) 3246-7014 Brazilla. Collinia (62) 3412-1003 (71) 4062-9340 Salvador

internet: www.assinamonica.com.br

Facc (11) 3845-0399

wwww.livrosgratis.rg.com.br